ٹیلی پیتھی کے موضوع پر نئی اور مکمل کتاب

ٹیلی پیتھی

(باتصویر)

کی نئی معلومات

ا۔م چغتائی

ناشر
حفیظ برادرز، قذافی مارکیٹ، اردو بازار لاہور

Marfat.com

جملہ حقوق محفوظ ہیں
84506

ناشر : حفیظ برادرز
مطبع : نواز پرنٹنگ پریس
موہنی روڈ لاہور
تعداد : ایک ہزار
بار : اوّل
قیمت : ۱۵ روپے

Marfat.com

ٹیلی پیتھی ـــــ ایک سائنس

آج سے تقریباً ایک صدی پہلے ایچ جی ویلز نے اپنی مشہور ناول (چاند پر پہلا انسان) FIRST MAN ON THE MOON لکھی تو اسے ایک دلچسپ " خیالی داستان" تصور کیا گیا تھا کیونکہ اس وقت تک چاند کی تسخیر کسی کے خواب و خیال میں بھی ممکن نہ تھی۔

لیکن چاند کا سفر آج ایک جیتی جاگتی حقیقت بن چکا ہے۔ انسان نے خلا کو تسخیر کر لیا ہے اور دوسرے سیاروں تک پہنچنے کی تگ و دو میں معروف ہے۔

ڈاکٹر مسمر نے جب انسان کے ذہن کی تسخیر کو ممکن بتلایا اور اس کا عملی مظاہرہ کیا تو لوگوں نے اسے جادو قرار دیا۔ لیکن آج ہپناٹزم ایک علم کی حیثیت سے ایک حقیقت بن چکا ہے اور میڈیکل سائنس کا ایک مضمون ہے۔ اس کے ذریعے ذہنی اور نفسیاتی امراض کا علاج ہو رہا ہے۔

انسانی ذہن کا مطالعہ صدیوں سے کیا جا رہا ہے۔ اس کی لامحدود وسعتوں پہ دنیا کے مشہور سائنسدان تحقیق کر رہے ہیں۔ اور ذہن کی تسخیر کا کام جب تک جاری ہے نئے نئے انکشافات ہوں گے۔ سائنس نے آج یہ ممکن بنا دیا ہے کہ آپ جو کچھ سوچتے ہیں وہ معلوم کر لیا جائے۔ یہاں تک کہ مجرموں سے اقبال جرم کرانے کے اب ایسی مشین ایجاد ہو

Marfat.com

چکی ہے جو یہ بتلا دیتی ہے کہ وہ سچ بول رہا ہے کہ جھوٹ۔ اور کل یہ بھی ممکن ہو جائے گا کہ آپ کے خیالات پردہ اسکرین پر منعکس ہو جائیں۔

ٹیلی پیتھی بھی ایک علم ہے۔

اردو میں اس کو اشراق، تکلّم روحانی یا ترسیل خیالات کا علم کہا جاتا ہے اور اب جدید سائنس نے اس علم کو تحقیق کا موضوع بنا لیا ہے اور یہ کوشش کی جا رہی ہے کہ دور دراز مقامات پر بیٹھے ہوئے آدمی کے خیالات کو نہ صرف پڑھ لیا جا سکے بلکہ ذہن کے ذریعے اس سے پیغام رسانی اور گفتگو کی جا سکے اور اس علم پر ماہرین کی تحقیق کے نتیجہ میں کچھ عرصہ بعد یہ ممکن ہے کہ ٹیلی پیتھی کا استعمال بھی وائرلیس کی طرح آسان ہو جائے۔

روزمرّہ زندگی میں ہم بے شمار ایسے واقعات اور تجربات سے دوچار ہوتے ہیں جن کا تعلق ٹیلی پیتھی سے ہے۔ اس کا ذکر آگے ہوگا۔ لیکن پہلے اس حقیقت کو تسلیم کر لینا ضروری ہے کہ ٹیلی پیتھی ایک علم ہے۔ ایک سائنس ہے اور اس پر عبور حاصل کیا جا سکتا ہے۔ لیکن کسی بھی علم پر عبور حاصل کرنے کے لئے صرف مطالعہ کافی نہیں ہوتا۔ ہپناٹزم ایک علم ہے۔ ہزاروں نہیں لاکھوں افراد اس موضوع پر کتابوں کا مطالعہ کرتے ہیں۔ ان میں سے ہر ایک کی یہ خواہش ہوتی ہے کہ وہ ایک ماہر ہپناٹسٹ بن جائے لیکن جب وہ کتاب میں بتلائے ہوئے اصولوں کو بروئے کار لا کر مشق کرتا ہے تو کامیابی نہیں ہوتی وہ مایوس ہو کر اس کوشش کو

Marfat.com

ترک کر دیتا ہے یا پھر اس علم کی حقیقت سے منکر ہو جاتا ہے اور یہ تصور کر لیتا ہے کہ اسے فریب دیا گیا ہے۔

لیکن حقیقت یہ ہے کہ یہ اس کی کوتاہ علمی ہوتی ہے۔ یہ بات اچھی طرح سمجھ لینا چاہیئے کہ محض کتاب کے مطالعہ سے نہ تو کوئی انسان ہپناٹسٹ کا ماہر بن سکتا ہے اور نہ ٹیلی پیتھی کا کامیاب عامل۔ اس مہارت کو حاصل کرنے کے لئے جتنا کہ علم ضروری ہے اتنا ہی اس کے رہنما اصولوں پر عمل بھی لازم ہے۔ مسلسل مشق اور کوشش کے بعد کسی کامیابی کی توقع کی جانی چاہیئے۔ کتاب آپ کو طریقہ کار بتلا سکتی ہے۔ اس کے بعد عمل تحقیق اور مشق پڑھنے والے کی ذمہ داری ہوتی ہے اور یہ کام چند گھنٹوں یا چند دنوں میں انجام نہیں پاتا۔ اس کی باقاعدہ تربیت کے لئے عرصہ درکار ہوتا ہے پہلے ایک اصول کو سمجھ لیا جائے پھر اس کی مشق کی جائے۔ ایک بار ناکامی سے مایوس ہونے کے بجائے یہ تجربہ کیا جائے کہ اصول کو سمجھنے میں کوئی غلطی تو نہیں ہوئی ؟ یا اس مشق کے طریقہ کار پر عمل میں خامی تو نہیں رہ گئی ؟ جب اس سلسلے میں اطمینان ہو جائے تو پھر کوشش کرنا چاہیئے اور مسلسل کوشش آپ کو کامیابی سے ہمکنار کرے گی۔

ٹیلی پیتھی ایک ایسا علم ہے جو خود اعتمادی کے بغیر حاصل نہیں ہو سکتا۔ پہلے اس عمل پر یقین لازم ہے۔ اس کے بعد پھر عملی تربیت کی مشق ہوتی ہے جو اتنا آسان کام نہیں جتنا کتاب کو پڑھ لینا ہے۔ درجہ بدرجہ اصول کو سمجھ لیا جائے اور پھر مشق کی جائے اس یقین کے ساتھ کہ علم کو حاصل کر

Marfat.com

کے رہیں گے تو کامیابی کے امکانات روشن ہو جاتے ہیں۔

اس حقیقت کو پیش نظر رکھتے ہوئے اب آیئے ہم ٹیلی پیتھی کو ایک سائنس یا ایک علم کی حیثیت سے جاننے کی کوشش کریں۔

ٹیلی پیتھی کا ماضی و حال

سقراط نے کہا تھا۔ "خود کو پہچانو"۔

اس مختصر سے جملے میں اس نے انسان کو اپنی ذہنی کاوشوں سے کام لینے کا جو درس دیا ہے وہی زندگی کا حقیقی لائحہ عمل ہے۔

قدرت نے انسانی ذہن کو اتنی وسعتیں عطا کی ہیں کہ وہ زندگی اور کائنات کے تمام رموز کو جان سکتا ہے بشرطیکہ وہ اپنی ذہنی قوتوں کو بروئے کار لائے۔

ہم جس علم کو حاصل کرنے کے آرزومند ہیں۔ وہ ایک ایسا سفر ہے جس پر ہر انسان چل سکتا ہے۔ یہ سفر آپ کے اپنے ذہن کی لامحدود دنیا میں آگے بڑھنے کا ہے۔ پوشیدہ قوتوں اور صلاحیتوں کو تلاش کر کے ان کو پروان چڑھانے اور استعمال کرنے کا ہے اور ان قوتوں کے ذریعے کائنات کو تسخیر کرنے کا ہے۔ نیوٹن بھی آپ ہی کی طرح ایک انسان تھا۔ اس کے سر پر سیب گرا تو اس نے سیب کے درخت کو کوسنے کی بجائے

Marfat.com

یہ سوچنا شروع کر دیا کہ آخر یہ پھل درخت سے ٹوٹ کر نیچے کی طرف کیوں آیا؟ اور اس طرح اس نے کشش ثقل کا نظریہ دریافت کیا۔ یہ اس کے ذہن کی کاوش اور اس کے فکر کی پرواز تھی جس نے اسے دنیا کا نامور سائنسدان بنا دیا۔

انسان وقت کی ابتدا سے اپنے ذہن کے مطالعے میں معروف ہے اور اس کی اسی مسلسل تحقیق اور غور و فکر کا نتیجہ حیرت انگیز سائنسی ایجادات کی صورت میں ہمارے سامنے ہے۔ وہ جب کبھی غیر یقینی کیفیت میں مبتلا ہوتا ہے۔ اور پھر تجربہ کر کے اس حقیقت کو معلوم کرتا ہے۔ دوسرے علوم کی طرح ٹیلی پیتھی بھی انسان کے ذہن کی غور و فکر، مشاہدے، مطالعہ اور تجربے کے بعد حاصل ہونے والا ایک ایسا علم ہے جو ہمیں اپنے ذہن کی پرواز سے آشنا کرتا ہے۔ دور بیٹھا ہوا ایک آدمی اس لمحہ کیا سوچ رہا ہے۔ کیا کر رہا ہے اس کو معلوم کر لینا اور اس کے تصورات کو پڑھ لینا اور اپنے تصورات اس تک پہنچا دینا ہی ٹیلی پیتھی ہے۔

اس وضاحت کو بہتر طور پر سمجھنے کے لئے ہم چند مثالیں بھی سامنے رکھ لیں تو آسانی ہوگی۔

اینڈریجا پوہارچ (ANDRIJA PUHARICH) نے اپنی تحقیقی کتاب (BEYOND TELEPATHY) میں مندرجہ ذیل مثالیں پیش کی ہیں۔

۱۔ ڈاکٹر لارنس اپنے دفتر میں بیٹھے ہوئے تھے کہ اچانک ایک خیال

Marfat.com

اس کے ذہن میں ابھرا۔ اس نے سوچا کہ اس سلسلے میں اپنے معاون ہارمن سے مشورہ کیا جائے۔ ٹیلیفون کا ریسور اٹھا کر اس نے نمبر ملانا شروع کیا۔

بل ہارمن اس وقت اپنے بستر میں سو رہا تھا۔ اس کی آنکھ کھلی تو ذہن میں ایک خیال تھا۔ لارنس کو فون کیا جائے۔ اس نے فوراً ڈاکٹر لارنس کا نمبر ملانے کے لئے ریسور کان سے لگایا ہی تھا کہ لارنس کی آواز سنائی دی "ہیلو"

دونوں حیران رہ گئے۔ یہ کرشمہ نہیں ٹیلی پیتھی کا کارنامہ تھا۔

۲۔ ۱۴ جون سن ۱۹۵۰ء کا واقعہ ہے کہ واشنگٹن اسٹریٹ میں ایک آدمی جیک چودہ فٹ گہری خندق میں اتر کر چھتیس انچ کے اس پائپ کی ویلڈنگ کر رہا تھا۔ جو بوسٹن کے شہر کو پانی سپلائی کرنے کے لئے بچھائی گئی تھی۔ ساڑھے چار بجے تک جب آخری پائپ بھی خندق میں ڈال دیا گیا تو جیک نے یہ کہہ کر سب کو چھٹی دے دی کہ اب ان کی ضرورت نہیں رہی۔ وہ اس پائپ کو تنہا جوڑ لے گا۔ مزدوروں کے جانے کے بعد وہ ایک آخری جوڑ کی ویلڈنگ کر رہا تھا کہ گہری خندق کی دیوار اچانک بیٹھ گئی اور جیک کئی ٹن مٹی کے نیچے دب کے رہ گیا۔ اس کا سر پائپ سے ٹکرایا، ناک اس ویلڈنگ ماسک سے ٹکرائی جو اس نے چہرے پر چڑھا رکھا تھا۔ درد کی ایک ٹیس سی سارے بدن میں دوڑ گئی۔ اس نے جسم کو حرکت دینے کی کوشش کی لیکن ناکام رہا۔ وہ ٹنوں مٹی کے نیچے زندہ دفن ہو کر رہ گیا تھا۔ اس نے چلانے کی کوشش کی مگر آواز حلق میں گھٹ کر رہ گئی۔ اسے موت نظروں میں رقص کرتی ہوئی نظر آنے لگی۔ کرب و اذیت اور مایوسی کے عالم میں اچانک

Marfat.com

لئسے اپنا دوست ٹامی یاد آیا۔ ٹامی بھی اسی کمپنی کا ویلڈر تھا اور جیک کا گہرا دوست تھا لیکن وہ ایک دوسری لائن پر کام کر رہا تھا جو وہاں سے چار میل دور تھی۔ جیک اسے شدت سے یاد کرنے لگا۔ ٹامی کا چہرہ اس کی نظروں میں گھومنے لگا اور سوچنے لگا کہ کاش ٹامی یہاں ہوتا تو اسے بچا لیتا۔

ادھر ٹامی نے اچانک کام بند کر کے اپنا سامان سمیٹنا شروع کر دیا۔ اس کے ساتھی ڈینی نے حیران ہو کر پوچھا "کہاں جا رہے ہو ٹامی"، ٹامی نے جواب دیا کہ میں واشنگٹن اسٹریٹ کا کام دیکھنے جا رہا ہوں۔ ڈینی نے کہا کہ "اب وہاں کون ہو گا" لوگ جا چکے ہوں گے۔ اس کے باوجود ٹامی نہیں مانا۔ بس میں ذرا وہاں جا کے دیکھ آؤں۔ ایسا محسوس ہوتا ہے کہ وہاں کچھ گڑبڑ ہے۔ اور اس طرح جب ٹامی وہاں پہنچا تو دیکھا کہ جیک کا ٹرک کھڑا ہے لیکن اس کا پتہ نہیں اور پھر اسے بیٹھی ہوئی خندق نظر آ گئی اور اس طرح ساڑھے چھ بجے اس نے اپنے دوست کو زندہ سلامت باہر نکال لیا۔

اس واقعہ سے بھی ٹیلی پیتھی کی قوت کا اندازہ ہوتا ہے۔ جیک نے جو خیالات اپنے ذہن سے ترسیل کیے۔ وہ ٹامی کے ذہن کو فوراً موصول ہو گئے۔

ٹیلی پیتھی کو اردو میں روحانی تکلّم کا نام بھی دیا گیا ہے۔ اس کی وضاحت یوں کی گئی ہے کہ کچھ فاصلے پر بیٹھے ہوئے دو افراد کے مابین احساسات اور تاثرات کا روحانی تبادلہ ٹیلی پیتھی ہے۔ یہ ایک یونانی لفظ ہے جو "فاصلے" اور "احساس کا مرکب ہے۔

اس علم کی بنیاد رکھنے والے تین نامور افراد پروفیسر سجوک، پروفیسر

Marfat.com

فریڈرک پوڈمور اور ایف ایچ ڈبلیو مائرز ہیں۔ مائرز نے جو ایک مشہور دانشور اور شاعر بھی تھے۔ لفظ ٹیلی پیتھی تجویز کیا۔ ان تینوں افراد نے ۱۸۸۲ء میں برٹش سوسائٹی فار سائیکک ریسرچ کی بنیاد رکھی اور اس علم پر تحقیق اور تجربے کا کام شروع کیا۔ تصورات اور احساسات کی ترسیل کے قابلِ ذکر تجربات ریورنڈ پی ایچ اور مسز نیوہم نے ۱۸۷۱ء میں ہی شروع کر دیے تھے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ اس تحقیق نے ٹیلی پیتھی کو سائنسی علوم کی صف میں شامل کر دیا۔

آج ہم برین واشنگ (BRAIN WASHING) کی اصطلاح عام طور پر سنتے ہیں۔ ذہن سے یادداشت کے تمام نقوش مٹانے کے لئے کوئی دوا نہیں ذہنی قوت استعمال کی جاتی ہے۔ درحقیقت یہ ٹیلی پیتھی کی قوت کا استعمال ہے۔ ایک ذہن اپنی قوت کی شدت سے دوسرے ذہن کو تمام یادیں بھلا دینے پر مجبور کر دیتا ہے۔ اس طرح ایک ذہن ترسیلِ خیالات کا کام کرتا ہے۔ یہی عمل ٹیلی پیتھی کہلاتا ہے۔ لیکن اس میں شدید ارتکازِ توجہ اور قوتِ ارادی کی ضرورت ہے۔

آپ نے جادو ٹونے کے ذکر میں سنا ہوگا کہ جادوگر ایک آدمی کا پتلا بنا کر اس میں سوئیاں چبھوتا ہے اور جس آدمی کا پتلا ہوتا ہے وہ اس کی اذیت محسوس کرتا ہے۔ یہ جادو نہیں ٹیلی پیتھی کا کمال ہے۔ عمل کرنے والا اپنے معمول کا تصور اتنی شدت کے ساتھ کرتا ہے کہ پتلے کی شکل میں اسے اپنے معمول کا پیکر نظر آنے لگتا ہے۔ اور اس گہرے ارتکاز کا نتیجہ یہ ہوتا

Marfat.com

کر جب وہ سوئیاں چبھوتا ہے تو معمول اس کی اذیت محسوس کرتا ہے۔

تھیوسوفسٹ کے شمارہ اپریل ۱۸۸۳ء میں ڈاکٹر اے ای نیوٹن کا ایک مضمون نقل کیا گیا تھا جس میں روحانی علاج کی ایک مثال دیتے ہوئے نیوٹن نے یہ واقعہ بیان کیا ہے۔

"۷ فروری ۱۸۸۳ء کے اخبار سیلون ٹائمز نے جو حقائق شائع کیے ہیں ان سے انسانی ذہن کے ذہنی تخیل کے ذریعے صحت جسمانی کا ایک حیرت انگیز واقعہ سامنے آتا ہے۔ علاج بالاعتقاد (FAITH CURE) کی یہ مثال نئی نہیں ہے: سر ہمفری ڈیوی اس دور کے نامور ترین سرجن تھے۔ وہ فالج کے ایک مریض کا اپریشن کرنے کی تیاری کر رہے تھے جس میں انہوں نے آکسیجن گیس استعمال کرنے کا مشورہ دیا تھا۔ لیکن آکسیجن دینے سے پہلے انہوں نے مریض کا درجہ حرارت دیکھنے کے لئے اس کی زبان کے نیچے تھرمامیٹر لگایا۔ وہ دیہاتی مریض اس عمل سے اتنا متاثر ہوا کہ تھرمامیٹر نکالتے ہی اس کہا کہ وہ خود کو بہت بہتر محسوس کر رہا ہے۔ سرجن ڈیوی نے اس کے بعد اپریشن ملتوی کر دیا اور اس کے بجائے وہ صرف روزانہ تھرمامیٹر لگاتے اور حرارت دیکھ لیتے۔ کچھ عرصہ بعد وہ مریض بالکل تندرست ہو گیا۔

ڈاکٹر نیوٹن روحانی علاج کے ماہر تھے۔ ان کی عالمگیر شہرت کا سبب وہ ہزارہا مریض تھے جن کا علاج انہوں نے بغیر کسی دوا کے کیا۔ ان کے اعتماد اور ان پر مریضوں کے اعتقاد کا اندازہ اس واقعہ سے کیا جا سکتا ہے کہ ایک بار وہ کمرے میں داخل ہوئے اور کہا جو مریض شدید درد کی تکلیف میں مبتلا

Marfat.com

ہوں کھڑے ہو جائیں۔ تقریباً بیس افراد اٹھ کر کھڑے ہو گئے۔ ڈاکٹر نیوٹن چند لمحے ان مریضوں کو دیکھتے رہے اور پھر ہاتھ بلند کر کے کہا اب تمہارا درد ختم ہو چکا ہے اس لئے بیٹھ جاؤ" حیرت انگیز طور پر تمام مریضوں کا درد واقعی دور ہو چکا تھا۔ ذہنی قوت کے ذریعے علاج کا یہ کمال ہے ڈاکٹر نیوٹن نے تقریباً ڈیڑھ لاکھ مریضوں کو اپنے روحانی علاج سے ٹھیک کیا تھا۔

"تکلم روحانی" کا یہ مظاہرہ بھی ٹیلی پیتھی کی ایک شکل ہے۔ عامل اپنے ذہن کی قوت سے معمول کو یقین دلاتا ہے کہ اس کا مرض دور ہو چکا ہے اور وہ معمول تندرست ہو جاتا ہے۔ لیکن ڈاکٹر نیوٹن کا کہنا ہے کہ اس قسم کا اندھا دھند اعتقاد پیدا کرنے کے لئے ضروری ہے کہ۔

۱۔ عامل کو اپنے علم و فن پر خود بھی کامل عقیدہ ہو۔

۲۔ اسے اپنی ذات پر بھی اتنا اعتماد ہو کہ جب وہ اپنے تصورات دوسرے کے ذہن میں ترسیل کرے تو اس بات کا کامل یقین ہو کہ وہ اثر پذیر رہیں گے۔

بالکل اسی طرح ٹیلی پیتھی بھی ایک حقیقت ہے۔ یہ کوئی دلچسپ کھیل نہیں ذہنی قوت کے استعمال کا علم اور اس علم کے استعمال کا کمال ہے۔ جس طرح آج کمپیوٹر یادداشتوں کو محفوظ کر لیتا ہے اور پھر وقت پر ان کو پلک جھپکتے ظاہر کر دیتا ہے۔ بالکل اسی طرح انسان کا ذہن بھی خیالات کو موصول اور ارسال کرتا ہے۔

آج سے چند صدی پہلے اگر کسی آدمی کو قوت ٹیلی پیتھی حاصل ہو جاتی تو اسے بہت پہنچا ہوا فقیر، مہارشی یا بزرگ انسان قرار دیا جاتا تھا۔ تاریخ

Marfat.com

ایسے حیرت انگیز واقعات سے بھری پڑی ہے۔ لیکن افسوس یہ کہ آج بھی علم کی حیثیت سے ٹیلی پیتھی کو اس کا صحیح مقام حاصل نہیں ہو سکا۔ بلا شبہ دنیا کے بیشتر ممالک میں اس علم پر تحقیق ہو رہی ہے اور ایک وقت ایسا آئے گا جب اس کا استعمال بھی دوسرے علوم کی طرح عام ہو گا۔ آیئے ہم ٹیلی پیتھی کی قوت رکھنے والے مشہور افراد کی چند مثالیں دیکھیں۔

عالمی شہرت کے ادیب مارک ٹوئین نے ایک نئی اصطلاح ذہنی اشراق استعمال کی ہے۔ وان وک بروکس نے اس مشہور مصنف کے حالات زندگی تحریر کرتے ہوئے اس کی قوت ٹیلی پیتھی کے چند حیران کن واقعات تحریر کیے ہیں۔ مارک ٹوئین نے لکھا ہے کہ۔

"جب میں کسی سے ملاقات کا انتظار کرتے کرتے تھک جاتا تو میں کاغذ قلم لے کر بیٹھ جاتا اور اسے یہ لکھنے پر مجبور کر دیتا کہ وہ ملنا چاہتا ہے یا کہ نہیں۔

میں کاغذ پر تحریر کرتا کہ مجھے فوراً لکھو کہ تم ملنا چاہتا ہے یا نہیں۔ میں اس تحریر کو ڈاک کے حوالے نہیں کرتا بلکہ پھاڑ دیتا لیکن مجھے اس بات کا یقین ہوتا تھا کہ میں نے اسے جواب لکھنے پر مجبور کر دیا ہے۔ میرے خیالات اس طرح اس آدمی تک ترسیل ہو جاتے کہ وہ فوراً ہی جواب تحریر کرنے پر مجبور ہو جاتا۔

لوگوں کا کہنا ہے کہ مارک ٹوئین کو اس کوشش میں ہمیشہ کامیابی ہوتی اور جب بھی جواب موصول ہوتا وہ خط کو کھولے بغیر یہ بتلا دیتا کہ

Marfat.com

اس نے کیا لکھا ہوا ہے۔

ایک مرتبہ جب مارک ٹوئین کو یقین ہو گیا کہ ایک ذہن بالکل واضح طور پر دوسرے ذہن سے ترسیل تصورات کے ذریعہ رابطہ کر سکتا ہے تو اس نے سوچا کہ شاید اس طرح ذہنی رابطہ کی کوئی نئی ترکیب ایجاد ہو جائے۔ اس نے اس طریقہ کار کو ذہنی ٹیلیگرافی MENTAL TELEGRAPHY کا نام دیا۔ اور اس کی تحقیق کے نتیجے میں جو ایجاد سامنے آئی وہ فیرنو فون PHRENO PHONE کے نام سے موسوم ہوئی۔ یہ ایک ذہن سے دوسرے ذہن خیالی رابطہ کو باقاعدہ اور یقینی بنانے کا علم ہے۔ لیکن اس کوشش میں کچھ نمایاں کامیابی نہ ہو سکی۔

مارک ٹوئین ذہنی ٹیلیگرافی کا موجد ہے۔ آج اسی کے مشاہدات اور تجربات کی بنیاد پر اس علم کی ارتقاء کا سلسلہ جاری ہے اور ممکن ہے کہ تار برقی اور وائرلیس کی طرح کل خیالات کی ترسیل کا بھی کوئی سائنٹیفک طریقہ ایجاد ہو جائے۔

خیالات کی تصویر کشی THOUGHTOGRAPHY

ٹیلی پیتھی پر مسلسل تحقیق کے نتیجے میں ایک نئی دریافت سامنے آئی کہ انسان کے ذہنی خیالات کی تصویر کشی بھی ممکن ہے۔ اس کو تھاٹو گرافی کا نام دیا گیا۔ سیل لبک نے ڈاکٹر جولی ابزن بڈ کے ایک تجربے کا ذکر کرتے

Marfat.com

ہوئے لکھا ہے کہ سوسائٹی فار سائیکک ریسرچ میں اس فن کا پہلا تجربہ کیا گیا۔ ایک آدمی کو اس مقصد کے لئے منتخب کیا گیا اور وہ پولا رائیڈ کیمرے کے لینس پر صرف گھورتا رہا اور جب پرنٹ تیار کیا گیا تو حیرت انگیز طور پر اس کے ذہن میں ابھرنے والے خیالات کی تصویر کشی ہو چکی تھی۔ اس جدید ترین تحقیق سے اس امید کو تقویت پہنچی ہے کہ وہ دن دور نہیں جب فاصلے سے بھی خیالات کی عکس بندی کی جا سکے گی۔

ہم نے مندرجہ بالا مثالوں کے ذریعے ٹیلی پیتھی کے ماضی اور حال کا مختصر جائزہ پیش کیا ہے۔ اس موضوع پر ماہرین نے بے شمار اور حیرت انگیز واقعات اور تجربات تحریر کیے ہیں اور ان کا ذکر بلاشبہ دلچسپی سے خالی نہ ہو گا۔ مگر ہم جانتے ہیں کہ آپ جلد از جلد وہ طریقۂ کار جاننے کے لئے مضطرب ہوں گے جس پر عمل پیرا ہو کر آپ ٹیلی پیتھی کو سیکھ جائیں اور پیغام رسانی اور خیالات کو پڑھنے کی مہارت حاصل کر سکیں۔

اس لئے اب ہم اصل موضوع کی طرف متوجہ ہوتے ہیں۔

قبل از ٹیلی پیتھی

ٹیلی پیتھی کو روحانی تکلم کا نام دیا گیا ہے۔

یہ انسان کی روحانی قوت کی وہ منزل ہے جہاں پہنچ کر فاصلے ختم

Marfat.com

سوچئے کہ آپ کی ذات میں کیا کیا خامیاں ہیں؟ آپ کے کردار میں کتنی کمزوریاں ہیں؟ تجزیہ کریں کہ ان خامیوں اور کمزوریوں سے آپ کو کیا نفسیاتی تسکین اور لذت حاصل ہوتی ہے۔ اور پھر یہ عہد کریں کہ نفس کی تسکین حاصل کرنے کی کوشش آپ آئندہ ہرگز نہ کریں گے۔

اپنے ضمیر کی عدالت میں اس طرح ذاتی تجزیہ کرنے سے آپ کی روحانی قوت پروان چڑھے گی۔ اور ایک ایسی بالیدگی حاصل ہوگی جس کی منزل روشن ضمیری ہے۔

جب آپ غسل کر رہے ہوں تو تصور کریں کہ جسمانی صفائی کے ساتھ روحانی پاکیزگی بھی حاصل ہو رہی ہے۔ جسم کی غلاظت کے ساتھ ساتھ ذہن کی ناپاکیاں بھی دور ہو رہی ہیں۔ اور آپ غسل سے فارغ ہوں گے تو ذہن بھی پاک صاف ہو جائے گا۔

دوسروں کے ساتھ روابط اور سلوک کے لئے مندرجہ ذیل اصولوں کو سامنے رکھیں۔

۱۔ ایسا کوئی عمل نہ کریں جو آپ کے فرائض میں داخل نہیں ہے یعنی کوئی غیر ضروری اور لاحاصل کام نہ کریں۔ بہتر اصول یہ ہے کہ کچھ کرنے سے پہلے سوچ لیں کہ کیا یہ عمل آپ کے فرائض زندگی میں داخل ہے۔

۲۔ بلا ضرورت ایک لفظ بھی نہ بولیں۔ خوب سوچ لیں کہ آپ جو کچھ بولنے جا رہے ہیں، اس کے اثرات آپ کی ذات اور زندگی پر کیا مرتب ہوں گے کسی کی ذات یا صحبت سے متاثر ہو کر اپنے اصولوں کی خلاف ورزی ہرگز نہ کریں

Marfat.com

۳۔ اپنے ذہن کو کسی بھی بے کار یا غیر ضروری خیال کی آماجگاہ نہ بننے دیں۔ آپ یکایک ذہن کو تمام خیالات سے یکلخت پاک نہیں کر سکتے۔ یہ اتنا آسان کام نہیں۔ اس لیے پہلے اپنے ذہن میں یہ تجزیہ کریں کہ آپ کی ذات اور عمل میں کیا کیا خامیاں اور کوتاہیاں ہیں۔ اور کتنی خوبیاں ہیں اس طرح بے کار خیالات خود بخود ذہن سے دور ہو جائیں گے۔

۴۔ کھانے کے دوران قوت ارادی کو مضبوط کرنے کی مشق کریں اور یہ ارادہ کر لیں کہ آپ جو غذا کھا رہے ہیں اسے اطمینان اور تشکر کے ساتھ اس طرح کھائیں کے خوب ہضم ہو جائے اور آپ کے جسم کی قوت اور روح کو توانائی عطا کرے۔ اور ایسی غذا نہ کھائیں جو شہوانی اور شیطانی خواہشات کو بڑھائے۔ یا ذہن میں گندے خیالات اور جذبات پیدا کریں۔ صرف اس وقت کھائیے جب بہت بھوک لگی ہو اور اس وقت پیجئے جب واقعی پیاس لگی ہو۔ بلا خواہش کھانے اور پینے سے قطعی پرہیز کریں۔ کتنی ہی لذیذ غذا سامنے کیوں نہ موجود ہو۔ لیکن اگر بھوک نہیں ہے تو ہرگز نہ کھائیے۔ لذت کے لئے کھانے سے جسم کو نقصان پہنچتا ہے۔ اور جب جسم کو تکلیف ہوتی ہے تو روح بھی متاثر ہوتی ہے۔ ذرا سی لذت کی خاطر کھانے سے یہ ثبوت ملتا ہے کہ آپ کو اپنے نفس پر قابو نہیں ہے۔ اور آپ میں قوت ارادی کی کمی ہے۔ اور اگر آپ زبان کے چٹخارے کی خاطر بے قابو ہو سکتے ہیں تو دوسری دنیاوی لالچ اور خواہشات کے زیر اثر نیکی اور سچائی کی راہ سے بھی بھٹک سکتے ہیں۔ جو لوگ زبان اور لذت پر قابو پا لیتے ہیں وہ کردار کو بھی قابو میں رکھ سکتے ہیں۔

Marfat.com

۵ . اسی طرح دوسری خواہشات پر قابو پانے کی عادت ڈالیے. آپ بار بار اس کوشش میں ناکام ہوں گے. لیکن مایوسی کی ضرورت نہیں. ہر ناکامی کے بعد پہلے سے بھی زیادہ مضبوط ارادے اور عزم کے ساتھ کوشش کریں. نفس کی خواہشات پر قابو پانا بلاشبہ ایک مشکل کام ہے لیکن ناممکن نہیں.

۶ . بہت زیادہ مطالعہ نہ کریں. اگر آپ نے دس منٹ مطالعہ کیا ہے تو اتنے ہی گھنٹے اس پر غور و فکر کریں. مطالعہ کرنے کے بعد اس پر غور و فکر کرنے سے ہی فہم و دانش حاصل ہو سکتی ہے.

۷ . ہمیشہ کچھ دیر تنہا رہنے اور تنہائی میں پورے سکون کے ساتھ سوچنے کی عادت ڈالیے. اس دوران باقی تمام گرد و پیش سے قطع تعلق ہونے کی کوشش کریں. ہر قسم کے جذبات اور احساسات سے بے آشنا ہو کر صرف سوچیے. سوچنے سے فکر کو پرواز ملے گی.

اور پھر سونے سے پہلے صبح کی طرح مگن اور خلوص کے ساتھ دعا کریں اور اپنے دن بھر کے اعمال کا جائزہ کریں اور یہ عہد کریں کہ جن ارادوں میں ناکام رہے ہیں کل ضرور ان میں کامیاب ہو کر دکھائیں گے.

سینیچر

حسب معمول صبح سویرے بیدار ہو کر جسمانی اور روحانی پاکیزگی کا عمل دہرائیے. عبادات اور دعا کے بعد کسی پرسکون جگہ تنہائی میں بیٹھ جائیے اور پھر خاموشی کی اس آواز کو سنیئے.

کہتے ہیں جس نے خود کو جان لیا اس نے خدا کو پہچان لیا.

Marfat.com

خود دانی۔ اپنے نفس یا اپنی ذات کو پہچاننے کے علم کا مقصد یہ ہے۔ اپنے بارے میں معلومات حاصل کی جائے۔ اس علم کو حاصل کرنے کا اصل طریق کار حقیقی محبت ہے۔ یہ علم حقیقی محبت کے لئے حاصل کریں تاکہ آپ انسانیت کی خدمت کر سکیں اور خود دانی اس کوشش کو ضرور کامیاب بناتی جو طالب علم اس کوشش میں بے صبری کا مظاہرہ کرتا ہے وہ یقیناً کسی صلہ کی تمنا میں یہ کوشش کر رہا ہے۔ محبت کے لئے نہیں اور وہ کامیابی کا مستحق نہیں۔ یہ حکمرانی صرف ان کے حصے میں آتی ہے جو حقیقی محبت کی تلاش کرتے ہیں۔

خدا ہماری ذات میں پوشیدہ ہے۔

اس کا مقصد یہ ہے کہ محبت اور صداقت، انصاف و دانش، نیکی اور عظمت کی روح ہماری محبت کا مرکز ہونا چاہیئے۔ محبت ہی ہمارا ایمان ہے۔ ہمارا واحد اعتقاد ہے اور یہی وہ اٹل چٹان ہے جس پر ہم مکمل بھروسہ کر سکتے ہیں۔ یہی وہ لافانی امید ہے جو کبھی ناکام نہ ہو گی۔ کبھی مایوسی کو قریب نہ آنے دے گی۔ اور اگر سب کچھ فنا ہو جائے تو بھی باقی رہے گی۔ ہماری زندگی کا واحد مقصد محبت ہے۔ جس کی تلاش کبھی ختم نہ ہونا چاہیئے۔ جیسے ہر قیمت پر حاصل کرنا چاہیئے۔ محبت ہی وہ متاع زندگی ہے جس کے حصول کے لئے زندہ رہنا چاہیئے اور محبت کو حاصل کرنے کے لئے بڑے صبر و قناعت کے ساتھ زندگی کی آخری سانس تک کوشش کرتے رہنا چاہیئے۔

خدا کا نور جس دروازے سے ہمارے قلب میں داخل ہوتا ہے اس کا نام قناعت ہے۔

Marfat.com

جو شخص قناعت نہیں کرتا وہ کبھی خود سے مطمئن نہیں ہوتا اور اسے کبھی اپنی ذات پر بھروسہ نہیں ہوتا۔ اس لئے وہ اپنے خالق پر بھی بھروسہ نہیں کرتا۔ اور جو لوگ اپنے خالق پر بھی بھروسہ نہیں کرتے وہ ہمیشہ اس سے دور رہتے ہیں اس کی مدد اور اس کی برکتوں سے محروم رہتے ہیں۔ اگر ہمیں یقین ہے کہ ہم ارتقاء کی منزل سے گزر رہے ہیں تو حالات خواہ کیسے ہی کیوں نہ ہوں ہمیں ان پر قناعت کرنا چاہیئے۔ اگر ہم قناعت پسند ہیں تو کوئی بھی ناکامی ہمیں محرومی اور مایوسی میں مبتلا نہیں کر سکتی کیونکہ ہم مسلسل ناکامی کے بعد بھی اس یقین کے ساتھ کوشش کرتے رہیں گے کہ بالآخر کامیابی ہمارا مقدر ہو گی۔

اگر ہمارے تمام منصوبے کامیاب ہو جائیں۔ تمام آرزوئیں پوری ہو جائیں اور ساری خواہشات پایہ تکمیل کو پہنچ جائیں تو ہم کبھی ناکام کے درد سے آشنا نہ ہو سکیں گے اور جدوجہد کوشش اور سعی پیہم کا جذبہ ہم میں سرد پڑ جائے گا اور ہم زندگی کے حقیقی مقصد سے دور ہو جائیں گے جو جہد مسلسل کے سوا کچھ نہیں۔

اگر ہمارا کوئی منصوبہ ناکام ہوتا ہے کسی کوشش میں ناکامی ہوتی ہے۔ تو مغموم ہونے سے کیا حاصل۔؟

ہم نے ضرور منصوبہ بندی میں کوئی غلطی کی ہو گی۔ بلاشبہ ہمارے طریق کار میں کوئی خامی رہی ہو گی اور اگر ہم مغموم ہونے کے بجائے ناکامی کا اصل سبب معلوم کر لیں تو کامیابی کا دروازہ ہم پر فوراً کھل جائے گا۔

انسان میں قناعت کا مادہ ہو اور یقین کی قوت ہو تو وہ قید میں رہ

84506

Marfat.com

رہی اپنے مقصد کے لئے جدو جہد کر سکتا ہے۔

اس لئے ذہن سے حالات پر شکوہ کرنے کا خیال نکال دیں۔ حالات کا رونا صرف وہ روتے ہیں جن میں مقابلے کی جرأت نہیں ہوتی اور جن میں حالات سے لڑنے کی ہمت نہیں ہوتی۔ جو لوگ امید کی شمع روشن رکھتے ہیں وہ حالات سے کبھی مایوس نہیں ہوتے۔

اپنے حالات کو بہتر بنانے کا طریقہ سیکھیں۔

جب عمل کرنے کا وقت آئے تو دانش مندی کے ساتھ بے خطر عمل پذیر ہو جایئے۔

وقت سے پہلے عمل کرنا لاحاصل ہے۔ اس وقت تک صبر و تحمل کے ساتھ انتظار کریں۔

جو لوگ خود کو مدو جزر کی لہروں کے حوالے کر دیتے ہیں وہ راستے سے بھٹک جاتے ہیں۔ اور جو لوگ منزل پر پہنچنے کا عزم رکھتے ہیں۔ وہ حوادث سے لڑنے کی قوت رکھتے ہیں۔ اور طوفان کی لہروں میں راستہ تلاش کرنے کے لئے جدو جہد جاری رکھتے ہیں۔ تا وقتیکہ ساحل مراد سامنے نہ آجائے۔

یاد رکھیں جو انسان ناکامی سے خوف کھاتا ہے وہ کبھی کامیابی سے ہمکنار نہیں ہو سکتا۔

اپنی قوت حیات، اپنی توانائی اور صلاحیتوں کو ضائع نہ کریں بلکہ محفوظ رکھیں اور وقت پر استعمال کرتے رہیں۔ بے عملی ان قوتوں کو سرد اور بے کار بنا دیتی ہے۔ جذبات بے قابو ہو جائیں تو ان پر قابو پانے کی کوشش لاحاصل

Marfat.com

ہوتی ہے۔ کسی جذبے کو زیادہ عرصہ تک دبانے سے اس کی شدت میں اور بھی اضافہ ہوتا ہے۔ یہاں تک کہ وہ بے قابو ہو جاتا ہے۔ اس پر قابو پانے کا بہتر طریقہ یہ ہے کہ اس کا رُخ موڑ دیں۔ راستہ بدل دیں۔ اس طرح کسی ناپاک چیز کی محبت کو کسی پاکیزہ مقصد کی محبت کی سمت موڑا جاسکتا ہے۔ اور بری کی تمنا کو نیکی کی آرزو میں تبدیل کیا جاسکتا ہے۔

جذبات اندھے ہوتے ہیں۔ جذبات کے دھارے کا رُخ اسی سمت ہوتا ہے جدھر اس کی رہنمائی کی جائے۔ اس لئے جذبات کی رہنمائی دل کی بجائے دماغ سے کرنا چاہیئے۔

دبا ہوا غصہ ہمیشہ کسی بات پر اپنی بھڑاس نکالنے کے لئے بے تاب رہتا ہے۔ اگر ایسا نہ کیا جائے تو یہ خطرناک ہیجان کی شکل اختیار کرلے گا۔ اور نقصان کرے گا۔

طوفان جب گزر جاتا ہے تو اپنے پیچھے سکون اور سکوت چھوڑ جاتا ہے۔ اس طرح سکوت ہمیشہ طوفان کا پیش خیمہ ہوتا ہے۔

بزرگوں کا قول ہے کہ فطرت کبھی خلا کو برداشت نہیں کرتی۔

ہم جذبات کو ختم یا تباہ نہیں کر سکتے۔

اس لئے ہمیں ناپاک اور برے خیالات کو ان کا متبادل مہیا کیے بغیر ختم کرنے یا دبانے کی کوشش نہیں کرنی چاہیئے۔

اس لئے ہمیں بدی کو نیکی سے۔ نفرت کو محبت سے اور توہمات کو علم کے ذریعے دور کرنے کی کوشش کرنا چاہیئے۔

التوار۔

Marfat.com

حسبِ معمول صبح سویرے بیدار ہو کر ابتدائی مشقوں کو مکمل کریں اور پھر دعا سے فارغ ہو کر آج کا سبق پڑھیئے۔

اس حقیقت کو سمجھنے کی کوشش کریں کہ انسانی خواہشات کا کوئی علاج نہیں کوئی انسان ایسا نہیں جسے صلہ کی تمنا نہ ہو۔

ہر انسان کی ہزاروں خواہشیں ایسی ہیں کہ ہر خواہش کی تکمیل کے لئے دل تڑپتا ہے۔

ہر انسان کو ترقی پانے اور آگے بڑھنے کی فطری آرزو پر یقین رکھنا چاہیئے۔ اسے برتری کی شدید تمنا سے خوف زدہ نہیں ہونا چاہیئے۔ اور کبھی اپنی کمتری کے احساس سے مایوس اور پژمردہ نہیں ہونا چاہیئے۔ پورا ماضی اس بات کا گواہ ہے کہ مشکلات سے گھبرا کر پست ہمت ہو جانا مسائل کا حل نہیں ہو سکتا اور نہ دشواریوں پہ اشک برسانے سے ان پر قابو پایا جا سکتا ہے۔ اگر مشکلات انسان کی کامیابی کی راہ روک سکتیں ہوتیں تو آج دنیا تمام حیرت انگیز ایجادات سے محروم ہوتی۔

جو انسان چاہتا ہے کہ کامرانی اس کے قدم چومے۔ اسے حوادث سے لڑنے کی جرأت پیدا کرنا ہوگی۔

تقویٰ روح کو پاکیزہ کرتا ہے لیکن بُری عادتوں سے اجتناب یا پرہیز اس لئے بھی ضروری ہے کہ یہ صحیح عمل ہے۔

جو آدمی اپنے نفس سے جنگ کرتا ہے اور کامیاب ہوتا ہے اسے یقین ہوتا ہے کہ وہ جو کچھ کر رہا ہے وہی حق ہے۔ اگر اسے اپنے عمل کی صداقت پر یقین نہ ہو تو کامیابی ممکن نہ رہے گی۔

Marfat.com

بدی کا مقابلہ نہ کریں۔ یعنی زندگی میں بکھری ہوئی ناپسندیدہ اور ناخوشگوار باتوں پر برہم نہ رہئیے۔ کیونکہ یہ ناگزیر ہیں۔ اپنے آپ کو خلقِ خدا کی خدمت میں مصروف رکھیئے۔ اگر لوگ بدکلامی کرتے ہیں، اذیت پہنچاتے ہیں یا ایک دوسرے کو دھوکا دیتے ہیں، تو ان سے لڑنا لاحاصل ہے۔ کیونکہ اس سے ایک اور برائی جنم لے گی، آپ ان کے لئے نیکی کی مثال بن جائیے۔ انسانیت کی خدمت سے بہتر کوئی نیکی نہیں۔

بدی کا بہترین علاج اس کو دبانا نہیں مٹا دینا ہے اور اس کا بہترین طریقہ ذہن کو برے خیالات سے پاک کر دینا ہے۔ ذہنی پاکیزگی کے لئے لازم ہے کہ ذہن ہمیشہ اچھے اور پاکیزہ خیالات سے پُر رکھیں۔ جو لوگ ذہن کو نفسیاتی خواہشات کی آماجگاہ بنا کر لذت حاصل کرتے ہیں وہ خود پر نیکی کے دروازے بند کر دیتے ہیں۔ اچھا عمل اچھی سوچ کے تابع ہوتا ہے۔

انسانی فطرت اتنی مغرور، حوصلہ مند اور بے شمار خواہشات، اندازوں اور نظریات سے بھری ہوئی ہے کہ اگر اسے ترغیبات کے ذریعے قابو میں نہ کیا جائے تو یہ الجھ کر تباہ ہو جائے گی۔ اس لئے ہم نے سب سے پہلے اس کو یہ ترغیب دی کہ اپنی فطرت کو پہچانو۔ خود کو جانو۔ عاجزی اور خاکساری کی عادت ڈالو۔ یاد رکھو کہ جس نے اپنی خواہشات پر قابو پا لیا اس سے زیادہ اطمینان اور سکون کسی کو حاصل نہیں ہے۔

اچھی طرح سمجھ لو کہ تم کو خود کچھ نہیں کرتا ہے لیکن قدرت نے کچھ کام تم پر فرض کیے ہیں جن کو پورا کرنا انسان کا مقصدِ حیات ہے۔

Marfat.com

تمنا صرف اپنے خالق کی برکتوں کے لئے کرو۔ آرزو صرف اس کی رحمتوں کی کرو۔ اس سے کچھ مانگو نہیں۔ وہ تمہیں سب کچھ دے گا۔ اس نے جو کچھ تم پر فرض کیا ہے وہ تمہیں کرنا ہے۔ لیکن کسی صلے کی تمنا میں نہیں۔ اگر تمام کام اسی اعتقاد اور یقین کے ساتھ کیے جائیں کہ صرف اس لئے کرنا ہے کہ قدرت نے فرض کیے ہیں۔ اور بس۔ تو ہم میں انا اور غرور کا جذبہ خود بخود کم ہوتا جائے گا اور یہ آہستہ آہستہ ختم ہو جائے گا۔ اس کے بعد ہماری شخصیت خود بخود روشن اور نمایاں ہو کر ابھرے گی۔ اور ہمیں دنیا میں وہ ہر دلعزیزی اور مقام حاصل ہوگا جس کی ہر ایک کو تمنا ہوتی ہے۔

خوشی یا غم کی حالت میں اپنے مقصد اور فرض کو ہرگز فراموش نہیں کرنا چاہیے۔

جب تک زندگی کا آخری سانس باقی ہے۔ انسانیت کی خدمت کرتے رہو۔ اس کی بھلائی اور ترقی کے لئے بے غرض اور بے لوث ہو کر کام کرتے رہو۔ سچی اور حقیقی تسکین حاصل کرنے کا صرف یہی ذریعہ ہے۔

علم اس مقصد میں رہنمائی کرتا ہے۔ اور تمہاری محنت کو کارآمد بناتا ہے۔ اس لئے ہمیشہ علم کی تلاش اس بچے کی طرح جاری رکھو جو کچھ نہیں جانتا۔ اور جو علم حاصل کرو اس کا ذخیرہ مت کرو۔ اسے دوسرے لوگوں میں پھیلاتے رہو۔ انفرادی حقوق کے لئے جدوجہد کرنا زہر ہے۔ تمہیں کسی دوسرے کی ذات پر تنقید کرنے کسی کی ملامت کرنے کا حق نہیں ہے۔ کوئی شخص نہ تمہارا دوست ہے اور نہ دشمن۔ وہ سب تمہارے معلم ہیں۔ ان کی گفتگو اور عمل سے کچھ سبق حاصل کرنے کی کوشش کرو۔

Marfat.com

یہی راستی کی راہ ہے۔ یہی نجات کی منزل ہے۔ یہی روحانی اور ذہنی سکون حاصل کرنے کا طریقہ ہے۔

یاد رکھو کہ انسانیت کی خدمت کے لئے کیا جانے والا ہر کام انمول ہے اس کا کوئی صلہ نہیں۔

یاد رکھو کہ جب تم اس راہ پر گامزن ہو گے تو تمہارا نفس اس میں رخنہ اندازی کرے گا ذاتی خواہشات دامن گیر ہوں گی لیکن اگر تم نے ان پر عبور حاصل کر لیا تو تم زندگی کے حقیقی مقصد کو حاصل کر لو گے۔

رہنما:

صبح سویرے اٹھ کر ابتدائی مشقیں کرنے کے بعد دعا کریں۔

ماضی اور مستقبل کی فکر کے بجائے ابد کی فکر کریں۔ اس کے بعد بدی کا پودا آپ کے دل میں جڑ نہیں پکڑ سکتا۔

روحانی علم کے لئے دل کی پاکیزگی لازم ہے۔

اس کی پاکیزگی کو حاصل کرنے کے دو اصول ہیں۔

اول تو عزم کر لیں اور ذہن سے ہر ناپاک خیال کو نکال دیں۔

دوسرے ہر حالت میں اپنے ذہن کو پُر سکون رکھیں۔

کسی بھی حال میں جذبات کو غالب نہ آنے دیں۔ مشتعل نہ ہوں اور نہ ہی غصہ کیجئے۔

کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ آپ کوئی بُرا کام نہیں کرتے لیکن دوسروں کی برائی سننا، کسی کی غیبت سننا خوشامد سننا یا کسی کو بدی کرتے دیکھنا بھی ذہن

Marfat.com

ہیں برے خیالات کو جنم دیتا ہے۔ اس لئے جو لوگ بدی سے نجات کے آرزومند ہیں ان پر لازم ہے کہ حرص و طمع، خود غرضی اور نفرت، غصے اور اشتعال سے پرہیز کریں۔ اور اپنی روحانی قوتوں کو پروان چڑھانے اور مضبوط کرنے کے لئے ... ات کے ساتھ قائم رہیں۔

جس آدمی میں خود غرضی کا جذبہ ہے وہ کبھی بے لوث ہو کر انسانیت کی خدمت نہیں کر سکتا۔ جس آدمی نے ذاتی مفادات اور ذاتی اغراض سے نجات حاصل کر لی۔ اس کے ذہن پر کبھی کوئی بوجھ نہیں رہتا اور اس کو آسانی سے ... سکون حاصل ہو جاتا ہے۔ اور جس میں قناعت نہیں ہے اور جو ذاتی خواہشات کا غلام ہے۔ وہ کبھی مطمئن نہیں رہ سکتا۔ کیوں کہ حرص و ہوس کی آگ اس کو ہر وقت جلاتی رہتی ہے۔ حسد اور نفرت اس کے قلب و ذہن کو جہنم زار بنائے رکھتے ہیں۔ اور ان کے شعلوں میں نیکی اور پاکیزگی کا جذبہ اور خیال جل کر راکھ ہو جاتا ہے۔

اسی طرح جو لوگ کسی صلہ اور انعام کی تمنا میں خدمت اور نیکی کرتے ہیں۔ انہیں اس وقت تک مسرت اور تسکین حاصل نہیں ہوتی جب تک کہ صلہ نہ مل جائے۔ اور صلہ یا انعام ملتے ہی ان کی مسرت ختم ہو جاتی ہے۔ لیکن اس عارضی مسرت کے بجائے اگر آپ ابدی مسرتوں کے آرزومند ہیں۔ تو یاد رکھیئے کہ بے لوث خدمت اس کا واحد ذریعہ ہے۔ جو لوگ کسی مقصد کے لئے کام کرتے ہیں اور اس مقصد کو اپنا فرض تصور کرتے ہیں۔ وہ اس وقت تک مطمئن نہیں ہوتے جب تک کہ ان کا کام پایۂ تکمیل کو نہ پہنچ جائے اور اپنے کام کی تکمیل سے بہتر کوئی صلہ نہیں کیوں کہ اس کی مسرت بے پایاں ہوتی ہے۔

Marfat.com

جو آدمی خود کو دوسروں سے بہتر اور صاحب عزت تصور کرتا ہے. جس
میں کسی قسم کا غرور و تکبر ہے. جو اپنی پرہیزگاری اور پاکی پر نازاں ہے. جو خود
کو دوسرے سے زیادہ دانشمند سمجھتا ہے یا جو کسی بھی قسم کے احساس برتری
میں مبتلا ہے اس کی شخصیت میں کبھی نظم وضبط نہیں پیدا ہو سکتا. برتری ا
عظمت صرف خالق حقیقی کے لئے ہے. بہتر وہی ہے جس میں عاجزی ہو. نی
و دانش بلا شبہ قابل قدر خوبیاں ہیں. لیکن اگر ان کے احساس سے تکبر ا
برتری کا جذبہ پیدا ہو اور ان کی پر کوئی خود کو دوسروں سے برتر محسوس
کرنے لگے تو ان کے افادیت ختم ہو جاتی ہے. اپنے جذبات اور ذاتی خواہشا
پر قابو پا لینے والے انسان کی شخصیت میں جو توازن پیدا ہو جاتا ہے وہ
انمول ہے.

اپنے نیک ارادوں کو بلا تاخیر عملی جامہ پہنائیے. دل میں جب بھی کو
نیک خیال آئے. اس پر غور نہ کریں اور فوراً عمل کر ڈالیں. ہماری سار
توجہ اچھے عمل پہ ہونی چاہیئے. اس کے صلہ یا حاصل پہ نہیں. سچی مسرت او
حقیقی سکون ہمیشہ دکھی انسانیت کی خدمت سے حاصل ہوتا ہے. خود اعتماد
پیدا کریں. اس سے دل میں پاکیزگی پیدا ہوتی ہے. اور جسم پر قابو حاصل ہو

دانائی اور فرزانگی کی خصوصیات کیا ہیں. سب سے پہلی خوبی تو یہ
اس کا دل اغراض و خواہشات سے پاک ہو. دوسری یہ کہ اس پر جو کچھ بھی گ
ہے اسے صبر و شکر کے ساتھ برداشت کرتا ہے اور دل برداشتہ نہیں ہوتا
وہ اس پر تاسف نہیں کرتا. تیسری یہ کہ وہ تمام منفی خواہشات پہ غالب رہتا

Marfat.com

جو ایثار نہیں کرتا۔

جو اپنی مسرتوں میں سب کو شریک نہیں کرتا۔

جو بلا امتیاز دکھی لوگوں کی دلجوئی اور مدد نہیں کرتا۔

اور جو دوسروں کا شریکِ غم بن کر ان کی خدمت نہیں کرتا۔

وہ ہمیشہ حقیقی مسرتوں سے محروم رہتا ہے۔

منگل۔

آج ابتدائی مشقوں کے بعد پوری توجہ سے اس مضمون کا مطالعہ کریں۔

عبادت روح کی پاکیزگی کی دوا ہے۔ اس لئے فرض ہے۔

لیکن خالق حقیقی نے حکم دیا ہے کہ صرف عبادت نجات کا ذریعہ نہیں ہے۔ زندگی کے ضروری فرائض کی ادائیگی بھی تم پر لازم ہے۔

خدمت سے بہتر کوئی عمل نہیں ہے۔

جو لوگ اپنے فرائض زندگی کو عبادت کا ایک حصہ تصور کر کے توجہ اور تن دہی سے ادا کرتے ہیں وہ خدا کو راضی کر لیتے ہیں۔ ان کی راہ کے پتھر خود بخود ہٹ جاتے ہیں۔ آپ کا کام کوشش کرنا ہے، محنت کرنا ہے، جدوجہد کرنا ہے۔ محنت کا اجر دینا خدا کا کام ہے۔

یہ زندگی آپ کو صرف آزمائش کے لئے عطا ہوئی ہے اس کو عیش و عشرت میں ضائع کر دینا ناقدری ہے۔

زندگی عطا کرنے والے کا مقصد اگر یہ ہوتا کہ آپ کے حصے میں صرف خوشیاں اور آسائشیں آئیں تو غم اور تکلیف کا وجود نہ ہوتا۔

Marfat.com

غم دکھ، تکلیف اور ناکامی یہ سب آزمائشیں اس لئے عطا ہوئی ہیں۔ کہ آپ شریکِ غم بنیں۔ دکھ درد کا مداوا کریں۔ ناکامی سے مایوس ہوئے بغیر مسلسل جدوجہد کرتے رہیں۔

آپ کو ذہن اس لئے عطا کیا گیا کہ غور و فکر کریں۔ مقصدِ حیات کو سمجھنے کی کوشش کریں۔ نیکی اور بدی کی تمیز کریں۔

آپ کو احساس اس لئے عطا ہوا کہ کسی کو دکھ میں دیکھیں تو اس کا درد محسوس کریں۔ اور اس کے درد کا علاج کریں۔

آپ کو بینائی اس لئے عطا کی گئی ہے کہ بدی کو پہچان سکیں۔ جو لوگ خود کو بینا تصور کرتے ہیں اور بدی کی راہ اپناتے ہیں وہ اندھوں سے بدتر ہیں۔

انسان کو ذہن سے یہ خیال نکال دینا چاہیئے کہ وہ خود کچھ کرنے کے قابل ہے۔ عمل کی صلاحیت اسے اس کے خالق نے دی ہے۔ اس لئے اس کو چاہیئے کہ اپنی صلاحیت کا استعمال اپنے خالق کی رضا کے لئے کرے۔ اسی لئے ہر عمل میں مقصد کو اولیت اور اہمیت حاصل ہے۔ اگر وہ شجاعت و بہادری کے کارنامے انجام دیتا ہے یا بنی نوع انسان کی بھلائی کے لئے کوئی کام کرتا ہے یا خدمتِ انسانی کے لئے علم کی روشنی حاصل کرتا ہے لیکن اگر اس کے سامنے مقصد یہ ہے کہ نجات حاصل کر سکے تو اس نے ساری محنت ضائع کر دی کیونکہ اس کا عمل ذاتی غرض اور مقصد کا تابع ہو گیا۔

جس کا عمل بے غرض ہوتا ہے۔ وہی خالق کی جزا کا مستحق ہوتا ہے۔ اس لئے چاہیئے کہ جو کچھ بھی کریں ذاتی مفادات سے بالاتر ہو کر کریں۔

Marfat.com

انسان چونکہ فانی ہے اس لیئے اس کے ذہن میں طرح طرح کے شکوک اور شبہات پیدا ہوتے رہتے ہیں۔

ان شکوک کا علاج صرف علم ہے۔ علم کی روشنی حاصل ہو جائے تو ذہن اصولوں اور توہمات سے پاک ہو جاتا ہے۔

"شک و شبہ کے عفریت کو علم اور آگاہی کی تلوار سے ختم کر ڈالو"۔

جیسے جیسے علم بڑھتا ہے، جہل اور توہم دور ہو جاتا ہے۔ سچائی، حقیقت، صداقت اور پاکیزگی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

زندگی خود سب سے بڑی معلّم ہے۔ یہی تمام مادی اور روحانی قوتوں کا آشکار کرتی ہے۔

لیکن زندگی سے روشنی اور آگاہی حاصل کرنے کے لئے خود کو اس کے لئے۔ اس کے حقیقی مقصد کے لئے وقف کر دینا لازم ہے۔

اور زندگی کا حقیقی مقصد یہی ہے کہ خود کو پہچانو اپنے مقصدِ حقیقی سے آگاہی حاصل کرو۔

آگاہی حاصل کرنے کا قریب ترین راستہ عبادت ہے۔ علم کا حصول بھی عبادت کا ایک حصہ ہے۔

علم سے محبت کرو۔ خود کو اس کے لئے وقف کر دو۔ روحانی قوتیں خودبخود بیدار ہو جائیں گی۔

لیکن یاد رکھو کہ علم لامحدود ہے۔ اس کو حاصل کرنے کے لئے مسلسل عبادت مسلسل ریاضت لازم ہے۔

Marfat.com

بدھ۔

اپنے معمولات پر عمل کرنے کے بعد آج اس سبق کو ذہن نشین کر لیں۔

یہ ایک ابدی قانون ہے کہ انسان کسی خارجی قوت کے ذریعے نجات نہیں حاصل کر سکتا۔

دنیا کے تمام مذاہب ایک اعتقاد پر متفق ہیں کہ "انسان جو کچھ بوتا ہے وہی کاٹتا ہے"۔ یعنی جیسا عمل کرتا ہے ویسا ہی انجام سامنے آتا ہے۔

بدی صرف عمل سے نہیں: انسان کی سوچ فکر اور خیال میں بھی ہوتی ہے۔

وہ جو کسی بھی وجہ سے نفرت کرتا ہے۔ وہ جو کسی بھی سبب دوسرے سے انتقام کا جذبہ دل میں رکھتا ہے۔ اور درگزر کرنے کی قوت نہیں رکھتا اور جو دوسروں کی خوشی پر حسد کرتا ہے۔ ویسا ہی مجرم ہے جیسے کسی قتل کرنے کا جرم سرزد کیا ہو۔

وہ جو جھوٹے عقیدوں کے سامنے سر جھکاتا ہے۔ اور اپنے ضمیر کا سودا کرتا ہے۔ وہ جو اپنے خالق کے علاوہ کسی اور کے سامنے سر تسلیم خم کرتا ہے۔ خواہ وہ کتنا ہی دولت مند اور صاحب اقتدار کیوں نہ ہو۔

وہ جو حق بات کہنے سے خوف کھاتا ہے اور اپنی غرض کے لئے خوشامد کرتا ہے۔

وہ جو کسی کی حق تلفی کرتا ہے۔

وہ جو کسی کے کام آسکتا ہے۔ لیکن مدد کرنے میں تامل کرتا ہے۔

اور وہ جو کسی کی کردار کشی کرتا ہے اور بدنام کرنے کی کوشش کرتا ہے۔

Marfat.com

ایسے تمام لوگ اس روحانی قوت سے محروم رہیں گے جو انسان کو خدا سے قریب کرتی ہے۔ ایسے تمام لوگ اس سعادت سے محروم رہیں گے جو روح کی پاکیزگی سے حاصل ہوتی ہے۔ کیونکہ جس نے ضمیر کا سودا کیا اس نے خود کو شیطان کے ہاتھوں بیچ دیا۔ جس نے خدا کے سوا کسی کے سامنے سر تسلیم خم کیا اس نے خدا کی بخشی ہوئی عظمت انسانی کو فروخت کر دیا۔

اس لئے پہلے اپنے کردار کو مضبوط کرنا چاہیئے۔ سچائی کے ساتھ اپنی شخصیت کی تعمیر کرنی چاہیئے۔ وہ جرأت پیدا کرنی چاہیئے جو خود کو حق و صداقت پر قائم رکھے۔

پہلے اپنے خیالات کی اور فکر کی تعمیر کریں اس کے بغیر کردار کی تعمیر ممکن نہیں۔

اپنی تمام تر روحانی قوت کے ساتھ سوچئے۔ غور کریں اور ذہن کو ان حقائق پر مرکوز کریں۔

ذہن کے ان تمام دریچوں کو بند کر لیں جن سے خیال بد اندر داخل ہو۔ فکر کو اتنی گہرائی عطا کریں کہ "گیان" کی منزل قریب محسوس ہو۔

اور یہ سب کچھ آسان نہیں ہے۔

ابتداء میں آپ بڑی دشواری محسوس کریں گے۔ ذہن میں ایک تاریک سا خلا محسوس ہوگا۔

جب یہ محسوس ہونے لگے کہ ذہن میں کچھ بھی نہیں ہے۔ صرف ایک تاریک خلا ہے تو جان لیں کہ پہلی منزل سر کرلی۔ اس کیفیت سے گھبرائیے نہیں۔

اس کے بعد آہستہ آہستہ ذہن میں روشنی نمودار ہوگی۔ پاکیزہ ٹھنڈی روشنی ایک ہلکاپن محسوس ہوگا۔ جان لیں منزل قریب ہے۔ مشق جاری رکھیں۔

Marfat.com

جمعرات ۔
آج ابتدائی مشقوں کے بعد گذشتہ تمام دنوں کے مطالعہ کا آموختہ کریں اور اور پھر ان حقائق کا مطالعہ کریں۔

انسان کے پاس ایک بلند و اعلیٰ آدرش سے زیادہ قیمتی چیز اور کچھ نہیں ہو سکتی ۔

ایسا آدرش یا نصب العین جو مثالی ہو انمول ہوتا ہے اور پھر انسان اپنے خیالات اور احساسات کو اسی کے مطابق ڈھالتا ہے اور اپنی زندگی اور عمل کو اسی کی تکمیل کے لئے وقف کر دیتا ہے ۔

اگر آپ کے سامنے اچھا نصب العین ہے۔

اگر آپ نے ایک بہتر اور اعلیٰ آدرش کا انتخاب کر لیا ہے ۔

تو پھر آپ ادھر ادھر نہیں بھٹک سکتے۔ آپ ہر چیز سے بے پرواہ ہو کر اس کے حصول کے لئے سرگرم رہیں گے۔ اور منزل مقصود سے قریب تر ہوتے جائیں گے ۔ اس کی تکمیل جدوجہد کے بغیر ممکن نہیں ہو سکتی ۔ اور صرف جدوجہد ہی اس منزل تک پہنچا سکتی ہے۔

جس طرح فکر کی پرواز کی بلندیوں کی کوئی انتہا نہیں ہے۔ اسی طرح اس کا آدرش بھی ستاروں سے زیادہ بلند ہے۔

جس کے سامنے جتنا بلند آدرش ہوتا ہے۔ اس میں اسی قدر ولولہ اور حوصلہ ہوتا ہے ۔ تاکہ وہ اپنے مقصد کو حاصل کر سکے۔ اس کی زندگی کا آدرش بن جاتی ہے۔

Marfat.com

اپنے نصب العین کو بلند ترین بنانے کا بہترین اصول یہ ہے کہ جذبۂ ایثار پیدا کریں۔ اپنے خیالات، اپنی فکر اور اپنے طرزِ عمل کو بھی اس اصول کا تابع بنا لیجئے۔

نگاہ اور فکر کی بلندی اس کے حصّے میں کبھی نہیں آتی جو صرف اپنی ذات کے لئے سوچتا ہے۔

جس کی سوچ اپنی ذات تک محدود ہو وہ تنگ نظر ہوتا ہے اور کبھی اعلیٰ نصب العین کا مالک نہیں بن سکتا۔

اگر ہم یہ سوچتے ہیں کہ زندگی کا مقصد صرف اپنی ذات کو فائدہ پہنچانا ہے اور ذاتی آرام و آسائش حاصل کرنا ہے تو ہم خوش فہمی کا شکار ہیں۔ کیونکہ ذاتی مفاد کو حاصل کرنے کی خواہش کو کبھی سیری نہیں ہوتی۔ اور جو اس حرص میں مبتلا ہو اس پر ذہنی یکسوئی کے دروازے بند ہو جاتے ہیں۔

ذہنی یکسوئی کی منزل صرف اس کے حصّے میں آتی ہے جو خود کو بھلا دیتا ہے۔ اپنی ذات کی بجائے بنی نوع انسان کی بھلائی کے لئے سوچتا ہے۔ ذاتی خوشی کے بجائے سب کی مسرتوں کی فکر کرتا ہے۔ اور یہی ایثار اس کو ذاتی مفادؔ کی فکر سے بے نیاز کر دیتا ہے۔

آپ جب بھی کوئی ایسا عمل کرنے کا ارادہ کریں جس کا تعلق روح سے ہو، ذہنی کاوشوں سے ہو تو یاد رکھیئے کہ ذہنی یکسوئی کے بغیر آپ کی توجہ اس پر مرکوز نہیں ہو سکتی۔

ذہنی یکسوئی۔ کسی خاموش جگہ بیٹھ کر غور کرتے نہیں حاصل ہوتی۔

Marfat.com

ذہنی یکسوئی ۔ کسی بند کمرے میں بیٹھنے سے حاصل نہیں ہوتی ۔

ذہنی یکسوئی ۔ صرف اس وقت ملتی ہے جب آپ اپنی ذات کو بھلا دیں۔

گوتم بدھ کو "گیان" کی منزل اس وقت ملی تھی جب وہ اپنی ذات، اپنی خواہشات اور اپنے مفادات کو بھلا کر خالق حقیقی سے لو لگا بیٹھے تھے ۔

کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ معمول وہ چیز موصول نہیں کرتا جو ارسال کی جا رہی ہے۔ لیکن اسی سے ملتی جلتی چیز اس کے ذہن میں آتی ہے جیسے کہ تصویر میں عامل لڑکی بلڈنگ کے ٹاور کی تصویر ارسال کر رہی ہے لیکن معمول کیک کی تصویر موصول کر رہا ہے ۔ جسامت و شکل تو ایک جیسی ہی ہے ۔

ٹیلی پیتھی اور دیگر روحانی علوم

ٹیلی پیتھی روحانی علوم کی ایک شاخ ہے ۔ اس کا تعلق انسان کی ذہنی اور روحانی قوتوں سے ہے ۔ اس لئے جب تک ان علوم کو سمجھ نہ لیا جائے اور ذہنی ادراک کی حقیقت نہ پہچان لی جائے ٹیلی پیتھی کی تربیت اور مشق میں کامیابی ممکن نہیں ۔

Marfat.com

ٹیلی پیتھی میں یوگا کا استعمال

یہ ہماری بدقسمتی ہے کہ ہم آج ٹیلی پیتھی کا علم سیکھنے کے لئے مغرب کے محتاج ہیں. جب کہ روحانی علوم کا مخزن ہمیشہ مشرق رہا ہے. اور آج جو بھی سائنسی تجربات اور تحقیق ہے. ہماری اس کم مائیگی کا سبب یہ ہے کہ ہم نے اپنے علوم سے استفادہ کرنا چھوڑ دیا ہے.

یوگا کے لفظی معنی "ہم آہنگی" ہے. اس سائنس کا فلسفہ یہ ہے کہ انسان میں مقناطیسی قوتیں موجود ہیں. جنہیں بیدار کر لیا جائے تو ذہن اور جسم میں مکمل ہم آہنگی پیدا کی جا سکتی ہے. ذہن کی اس اعلیٰ اور پوشیدہ قوتوں کو بیدار کرنے کے لئے ارتکاز (CONCENTRATION) بہت ضروری ہے.

توجہ کو کسی ایک جگہ مرکوز کرنے کے عمل کو "مراقبہ" کہتے ہیں. جو ہمارے یہاں ہر روحانی عمل کا ابتدائی سبق ہے. اس کیفیت کو پیدا کر لینے کے بعد ذہن کی مقناطیسی قوت خود بخود آزاد ہو جاتی ہے اور عمل کرنے والے کو اس پر قابو حاصل ہو جاتا ہے. وہ اسے استعمال کر سکتا ہے. یہ قوت جو انسان کے اندرونی ذہن میں (جسے ہم لاشعور کہتے ہیں) پوشیدہ ہے. مراقبہ کے عمل سے شعور یا بیرونی ذہن میں آ جاتی ہے. اس سلسلے میں مشرقی ماہرین کی تحقیق کا حوالہ دیتے ہوئے میڈ نے لکھا ہے کہ روحانی قوتوں کو بیدار کرنے کے لئے مندرجہ ذیل چیزیں لازمی ہیں.

Marfat.com

۱ ۔ ماضی حال اور مستقبل کے بارے میں تمام معلومات ۔

۲ ۔ حیات مادی کی طرح حیات روحانی کے متعلق معلومات ۔

۳ ۔ دوسروں کے خیالات پڑھنے کا علم ۔

۴ ۔ وجود کی غیر مرئی کیفیت یعنی احساس کی کیفیت سے آزاد ہو کر غیر محسوس ہونے کا علم ۔

۵ ۔ اپنے ہر عمل کے انجام اور رد عمل کے بارے میں معلوم ہونا ۔

۶ ۔ تمام لوگوں کے ساتھ نیک سلوک کی عادت ۔

۷ ۔ مکمل قوت صحت اور توانائی ۔

۸ ۔ تمام غیر مرئی اشیاء کا علم ہونا ۔

۹ ۔ روح کے متعلق علم اور بصیرت ۔

۱۰ ۔ دوسرے کے جسم میں حلول کر کے اس کو اس طرح عمل پر مجبور کرنے کا علم جیسے وہ اپنا بدن ہو ۔

۱۱ ۔ انتہائی فاصلوں کی آوازوں کو بھی سننے کا علم ۔

۱۲ ۔ ہر جگہ روحانی طور پر پہنچ جانے کا علم ۔

۱۳ ۔ خود کو انتہائی چھوٹا اور بے انتہا بڑا بنا لینے کا علم ۔

یہ تمام مشقیں "یوگا ستر ا" میں بتائی گئی ہے جو ہندوستان کی قدیم ترین کتابوں میں سے ایک ہے ۔

اور صرف اس سرسری جائزے سے اندازہ کیا جا سکتا ہے کہ مشرق آج سے صدیوں پہلے روحانی علوم میں کس قدر ترقی کر چکا تھا ۔ آج مغرب انیس

Marfat.com

علوم کو حاصل کرنے کے لئے تحقیق اور تجربے کی منزل سے گزر رہا ہے۔ یوگا کے موضوع پر اب ہر زبان میں ان گنت کتابیں شائع ہو چکی ہیں۔ جن سے استفادہ کیا جا سکتا ہے۔

اینڈرجا پوہارچ (ANDRIJA PUHARICH) نے بھی اپنی مشہور تصنیف "بیانڈ ٹیلی پیتھی" میں یوگا کا ذکر کرتے ہوئے تحریر کیا ہے کہ اس علم کا فلسفہ اور عمل ہندوستان سے شروع ہوا۔ اس کے ماہر پتانجلی نے اپنی کتاب یوگا سُترا میں اس فن پر تفصیل سے لکھا۔ ہم اس کا ذکر اوپر کر چکے ہیں۔ اس لئے آئیے اب یوگا کے سلسلے میں بنیادی باتیں جاننے کی کوشش کریں۔

یوگا کا علم سیکھنے کے لئے سب سے پہلے ہمیں تمام داخلی اور خارجی.... احساسات اور خیالات سے نجات حاصل کر کے اتنی یکسوئی حاصل کرنا چاہیئے۔ کہ ہم ذہن کو صرف ایک مقصد پر مرکوز رکھ سکیں۔ اس سلسلے میں ہم پچھلے باب میں جن روحانی مشقوں کا ذکر کر چکے ہیں۔ وہ بڑی کارآمد ثابت ہوں گی۔

اس کے بعد آسن کا مرحلہ آتا ہے۔

دو زانو ہو کر سیدھے بیٹھ جایئے۔ اس طرح کہ پشت بالکل سیدھی ہو سر بلند اور نگاہ سامنے ہو۔ کچھ فاصلے پر ایک شمع روشن کر کے پہلے ہی رکھ دیں۔ اور پھر پوری توجہ اور یکسوئی سے شمع کو گھورنا شروع کر دیں۔ توجہ ایک جگہ مرکوز کرنے سے پہلے آنکھوں میں چکا چوندسی محسوس ہو گی۔ پھر رنگا رنگ روشنی کبھی کم اور کبھی زیادہ محسوس ہو گی۔ آپ مسلسل شمع کو گھورتے رہیئے۔ اس طرح آہستہ آہستہ آپ گرد و پیش سے بے خبر ہو جائیں گے۔ ذہن مختلف خیالات کے

Marfat.com

ہجوم سے خالی ہو جائے گا۔ اور آہستہ آہستہ ذہنی یکسوئی پیدا ہوتی جائے گی۔
یہ نظری ارتکاز توجہ (VISUAL CONCENTRATION) کی مشق کہلاتی ہے۔
اس کے لئے مدت کی قید نہیں۔ ابتدا میں دشواری ہو گی مگر آہستہ آہستہ ذہنی یکسوئی پیدا ہوتی جائے گی اور آپ اس کے عادی ہو جائیں گے۔

اس مشق کے لئے جن نفسیاتی شرائط کی ضرورت ہے ان کی دو اقسام ہیں۔
اوّل تو پرہیز (RESTRAINT) یعنی مشق کے دوران صفائی، کردار کی پاکیزگی گوشت انڈے وغیرہ جیسی غذاؤں سے پرہیز، ذہنی ہیجان اور اشتعال پیدا کرنے والی مصروفیات سے پرہیز اور حتی الامکان ذہن کو پاکیزہ رکھنا لازم ہے۔
دوسری شرط ضبطِ نفس (DISCIPLINE) ہے۔

اس مشق کے دوران مختلف مراحل سے گزرنا پڑتا ہے۔ کبھی ذہن میں کچھ سنسناہٹ اور شور و غل سنائی دیتا ہے۔ کبھی خالی الذہنی کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے اور ایسا سکوت محسوس ہوتا ہے جیسے سماعت ختم ہو گئی ہو۔ لیکن آپ کو چاہیئے کہ اپنے حسی ادراک (SENSORY PRECEPTION) پر قابو رکھیں۔ ذہن کے بھٹکنے سے جو کیفیات پیدا ہوتی ہیں۔ ان سے متاثر نہ ہوں۔ اور اپنی توجہ حقیقت پر مرکوز رکھیں۔ یعنی اس بات پر کہ آپ شمع کو گھور رہے ہیں۔ اس دوران لاشعور کا پیدا کردہ جو شور و غل سنائی دے گا اسے یوگا سترا میں سیتا ورتی کا نام دیا گیا ہے۔ جس کے لفظی معنی بگولہ کے ہیں اس مشق کے دوران ذہن میں خیالات اٹھتے ہیں جنہیں قابو میں رکھنا آپ کا کام ہے۔ کبھی آپ کو خیالی شکلیں نظر آئیں گی۔ جو محض فریبِ نظر ہوتا ہے۔ اس لئے ان سے خوف زدہ نہیں ہونا چاہیئے۔

Marfat.com

اس مشق کے لئے کسی خاص مدت کا تعین نہیں کیا جا سکتا۔ بعض افراد اس کو زیادہ دیر تک برداشت نہیں کر سکتے۔ لیکن بعض ایک گھنٹے تک جاری رکھ سکتے ہیں۔ اس کا تعلق آپ کی جسمانی صحت، نفسیاتی پس منظر اور ذہنی توانائی پر ہے۔ اس لئے ہر ایک شے کی مدت مختلف ہوتی ہے۔ بعض افراد میں اتنی غیر معمولی قوت برداشت بھی ہوتی ہے کہ وہ چوبیس گھنٹے تک اس مشق کو جاری رکھ سکتا ہے۔ اس لئے مدت کا تعلق آپ کی ہمت پر ہے۔

اس مشق کے دوران جو کچھ نظر آتا ہے وہ آپ ہی کے ذہن کے اندر پوشیدہ خیالات ہوتے ہیں۔ جو تحت الشعور سے نکل کر خیالی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ جو بڑے بھیانک ہوتے ہیں لیکن چونکہ ان کا حقیقت سے کوئی تعلق نہیں ہوتا اس لئے خوف زدہ نہیں ہونا چاہیئے۔

جب آپ کو اس مشق کے ذریعے ذہن پر کافی کنٹرول حاصل ہو جائے گا تو تحت الشعور کے شور و غل آپ کو پریشان نہ کر سکیں گے بلکہ آپ ان پر اس طرح قابو پالیں گے کہ یہ آپ کے ذہن سے ہم آہنگ ہو جائیں گے۔ آپ اپنی مرضی اور پسند کے مطابق خیالی تصویر تخلیق کر سکیں گے۔ آپ کسی حسین و جمیل پیکر کا تصور کریں گے اور وہ اس طرح سامنے ہوگا جیسے حقیقت میں موجود ہو۔ آپ جس طرح چاہیں گے یہ خیالی تصویر عمل کرے گی۔ اس مشق میں جب آپ کو اس حد تک کامیابی ہو جائے تو پھر اس خیالی پیکر کی بجائے آپ ایک حقیقی پیکر تخلیق کر سکتے ہیں۔ اس طریقہ کا ایک تجربہ ڈاکٹر پوہارچ نے اپنی لیبارٹری میں کیا تھا۔ اس کا ذکر کرتے ہوئے انہوں نے بتلایا۔

Marfat.com

" اس تجربے کے لئے میں نے ایک انتہائی تیز پاور کا بلب استعمال کیا۔ ٹیلی پیتھی کے معمول کو اس بلب سے تقریباً نو انچ کے فاصلے پر بٹھا دیا گیا۔ اس بلب کو اس طرح لگایا تھا کہ یہ ایک سیکنڈ میں دو مرتبہ روشن ہوتا تھا اور ایک ایسا بٹن لگا ہوا تھا جس کے ذریعے اس کو حسب خواہش دو سے لیکر اڑتالیس مرتبہ فی سیکنڈ کی رفتار سے روشن کیا جاسکتا تھا۔ معمول کو آنکھیں بند کر کے روشنی کی سمت گھورنا تھا۔ اور میں نے یہ تجربہ بڑی محنت سے پیٹر ہرکاس کے ساتھ شروع کیا۔ اس نے بعد میں اپنے تاثرات یوں بیان کئے "

" روشنی بے حد تیز تھی۔ آنکھیں بند تھیں۔ میں نے جب اپنے ذہن کی توجہ روشنی پر مرکوز کی تو ابتدا میں عجیب سی چکاچوند محسوس کی اور مختلف اشکال نظر آئیں لیکن جب رفتہ رفتہ میں ان شکلوں کو ذہن میں ترتیب دیتا گیا تو یہ رقص کرتی ہوئی روشن اشکال میں قابو آگئیں۔ یہاں تک کہ انہوں نے ایک روشن ٹیوب کی سی شکل اختیار کر لی۔ جس کی روشنی آنکھوں کو فرحت دینے لگی۔ جس سے بڑا سکون مل رہا تھا۔ اور پھر روشنی کی اس ٹیوب میں دیکھتے ہوئے ایسا محسوس ہونے لگا جیسے ہزاروں میل کے فاصلے تک دیکھ رہا ہوں اور پھر آہستہ آہستہ ذہن نے خیالی تصویریں پیدا کرنی شروع کر دیں جو قریب آتی جارہی تھیں "

اس تجربے نے توجہ کے ارتکاز کے عمل کو بہت آسان بنا دیا۔ پیٹر ہرکاس

Marfat.com

کہنا ہے کہ اس طرح روشنی کے گھورنے سے اب مجھے بڑا سکون ملتا ہے۔ اور
میں اپنے تمام ذاتی تفکرات بھول کر اور خود فراموشی کی اس منزل تک پہنچ جاتا ہوں
کہ جس چیز یا شکل کا تصور کرتا ہوں وہ نظر آنے لگتی ہے۔ اس تجربے سے یہ
بات سامنے آئی ہے کہ یوگا کے مشکل عمل کے بغیر بھی اس طرح توجہ کے ارتکاز کی
منزل کو پایا جا سکتا ہے۔

یوگا کی مشقوں کے ذریعے ذہن اور جسم پر جو کنٹرول حاصل کیا جا سکتا ہے۔
وہ ٹیلی پیتھی کے عمل میں بڑا مددگار ثابت ہوتا ہے۔ لیکن یوگا کی مشق آسان
نہیں ہے۔ اس لئے بعض ماہرین نے اس کے علاوہ دوسرے آسان طریقوں
سے ذہنی توجہ کی مشق کو مناسب قرار دیا ہے۔

ذہنی یکسوئی کے اور طریقے

جان گاڈون (JHON GODWIN) نے اپنی مشہور کتاب
سپر سائیک (SUPER PSYCHICS) میں غیر معمولی حسی ادراک E S P
کے مختلف تجربات کا ذکر کیا ہے۔ اس نے بتلایا ہے کہ ذہنی توجہ کے ارتکاز کے
مختلف طریقے ہیں جن میں یوگا بھی شامل ہے۔ لیکن بدقسمتی سے یہ تمام طریقے
مشکل اور کافی مدت کی مشق کے بعد کامیاب ہو سکتے ہیں۔

Marfat.com

آسان طریقہ بتلایا ہے۔ اس کا کہنا ہے کہ ذہنی اور جسمانی توانائی کا ایک راز سانس لینے کی مشق ہے۔ اگر آپ سانس لینے کا صحیح طریقہ سیکھ لیں تو بہت جلد کامیابی ہو سکتی ہے۔ یہ طریقہ سیکھنا مشکل نہیں۔

سب سے پہلے تو جب بھی یاد رہے۔ گہری گہری سانس لینے کی عادت ڈال لیجئے۔

عام طور پر لوگ صبح سے شام تک کی مصروف زندگی میں بالکل نادانستہ طور پر جلدی جلدی اور چھوٹی چھوٹی سانس لینے کے عادی ہوتے ہیں۔ اس طرح آکسیجن کم ہو جاتی ہے اور اس کے نتیجے میں آپ کی توانائیاں بھی کم ہو جاتی ہیں۔ لیکن اگر آپ گہرے اور لمبے سانس لینے کی عادت ڈالیں تو توانائیاں بڑھ جائیں گی اور اس کے لئے کسی محنت کی ضرورت نہیں۔ بس آج ہی سے یہ مشق شروع کر دیجئے۔ رفتہ رفتہ اس کی ایسی عادت پڑ جائے گی کہ یاد رکھنے کی ضرورت بھی باقی نہیں رہے گی۔

دوسرا طریقہ یہ ہے کہ جب بھی آپ زیادہ محنت کر رہے ہوں یا کام کے دوران تکان محسوس کرنے لگے ہوں مشق نمبر دس پر عمل کیجئے۔

ڈیڈ ہونے کی مشق نمبر دس بڑی آسان ہے۔

فرش پر بالکل چت لیٹ جائیے پہلے دس سیکنڈ تک سانس بالکل روکے رکھیں۔ پھر دس سیکنڈ تک سانس خارج کیجئے اور اس کے بعد دس سیکنڈ تک گہری سانس لیجئے۔ اس عمل کو دس مرتبہ دہرائیے۔ آپ اپنے جسم میں غیر معمولی توانائی دوڑتی ہوئی محسوس کرنے لگیں گے جو کئی گھنٹوں تک.....

Marfat.com

برقرار رہے گی۔

اس طرح ایک اور آسان طریقہ مراقبہ (MEDIATION) کا ہے۔

نئے سیکھنے والوں کے لیئے "ہوسے" نے اسے بہت کار آمد بتلایا ہے۔

اس مشق پر عمل کرنے سے نہ صرف آپ کی قوت توجہ یا ارتکاز میں اضافہ ہوگا بلکہ آپ میں بے پناہ روحانی قوت (PSYCHIC POWER) بھی پیدا ہو گی۔ اس مشق کا بنیادی مقصد اس صنوبری غدود PINEAL GLAND کے عمل کو تیز کرنا ہوتا ہے جس کے متعلق کہا جاتا ہے کہ دماغ کے اندر عین... پیشانی کے درمیان واقع ہے۔ اس غدود کو روحانی اصطلاح میں تیسری آنکھ کہتے ہیں۔ طریقہ کار بہت سادہ ہے۔

ایک بالکل خالی میز کے گرد بیٹھ جایئے۔ موم بتی جلا کر میز پر اتنی دور رکھ دیجئے کہ اس کا شعلہ آپ کی پیشانی سے تیس انچ کے فاصلے پر رہے۔ صنوبری غدود یا تیسری آنکھ آپ کی پیشانی کے عین درمیان واقع ہے۔ موم بتی خواہ کسی رنگ کی ہو کام دے گی لیکن بہتر ہوگا کہ اس کا رنگ ارغوانی (اودا) ہو کیوں کہ یہ خیال کیا جاتا ہے کہ ارغوانی رنگ چھٹی حس ESP کو بیدار کرنے میں بے حد کار آمد ہوتا ہے۔

موم بتی کو چند لمحے تک جلنے دیجئے یہاں تک کہ اس کا شعلہ متوازی ہو جائے۔ اب کئی بار اپنی پلکوں کو جھپکایئے۔ جلدی جلدی کیوں کہ اس کے بعد کچھ دیر تک آپ کو بغیر پلک جھپکائے اس شعلہ کو گھورنا ہے۔

اس کے بعد بلا پلک جھپکائے غور سے شمع کی لو کو گھورنا شروع کر

Marfat.com

دیکھئے۔ اس طرح بغور اس کے شعلے کو دیکھئے جیسے اس کا مطالعہ کر رہے ہوں۔ شعلے میں آپ کو رنگ برنگی روشنی نظر آنے لگے گی جو پہلے نظر نہیں آ رہی تھی۔ آپ توجہ کے ساتھ گھورتے رہیئے۔ یہ محسوس کرنے کی کوشش کیجئے کہ یہ روشنی آپ کی پیشانی کے اندر جل رہی ہے۔ عین مرکزی حصے میں جہاں تیسری آنکھ واقع ہے۔ شعلے کو گھورتے رہیئے۔

آپ کوشش کریں گے تو تیس سے ساٹھ سیکنڈ تک بلا پلک جھپکائے شعلے کو گھور سکیں گے۔ بہرنوع جتنی دیر ممکن ہو گھورتے رہیئے پھر آہستہ سے آنکھ بند کر لیجئے۔ اچانک بند نہ کیجئے بلکہ بہت اطمینان کے ساتھ آہستگی سے اس کے بعد نظروں کو اوپر نیچے گھمائیے لیکن پیشانی کے مرکز میں (تیسری آنکھ کے مقام پر) ساری توجہ مرکوز رکھیے۔

اگر آپ نے اس مشق کو صحیح طور پر مکمل کیا ہے تو اچانک یہ محسوس ہوگا کہ شمع کی لو آپ کے دماغ میں روشن ہے۔ یہی مشق کی کامیابی کی علامت ہو گی۔ آپ بالکل یہ محسوس کریں گے کہ موم بتی دماغ کے اندر روشن ہے جیسے آپ نے خود اسے وہاں روشن کیا ہے۔ اس کی رنگا رنگ روشنی سے آپ کا دماغ منور محسوس ہونے لگے گا۔ ایسا محسوس ہوگا کہ اندر صرف نور ہی نور بکھرا ہوا ہے۔ فرحت انگیز۔ ٹھنڈی اور رنگین روشنی۔ اور اب آپ اسے اپنی تیسری آنکھ سے گھور رہے ہیں جس کی پلک بالکل نہیں جھپکتی۔

اب جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔ آپ بڑی آسودگی محسوس کرنے لگیں گے۔ آہستہ آہستہ، اطمینان کے ساتھ آنکھیں کھولئے۔ ممکن ہے عین

Marfat.com

لمحہ آپ کے ذہن میں ایک اشراقی عکس اچانک ابھرے یا پھر کئی خلکے
ر آئیں۔ ان کو واضح کرنے کی کوشش کیجئے۔ اور جن کو آپ پہچان سکیں ان
پوری توجہ مرکوز کیجئے۔ ممکن ہے اس لمحہ آپ ٹیلی پیتھی کی قوت کے زیر اثر
سی سے رابطہ کرلیں۔ یا پھر کسی ایسی چیز کی خیالی تصویر ذہن میں نظر آنے لگے
آپ کی آنکھیں نہ دیکھ سکتی ہوں یا جو آپ کی آنکھوں کی پہنچ سے بہت
دور ہو۔ اور یہ ٹیلی پیتھی کے ذریعہ رابطہ کرنے کی پہلی کامیاب کوشش ہوگی۔

مراقبے کی یہ مشق ایک قسم کی ابتدائی تربیت ہے جو ای ایس پی کی قوت
کو پروان چڑھانے کے لیے بڑی کارآمد ثابت ہوتی ہے۔ اس کا اصل مقصد
غیر معمولی حسی ادراک کی قوت کو بیدار کرنا ہے جو ہم سب کے اندر موجود ہوتی ہے۔

ممکن ہے کہ آپ کی پہلی کوشش کامیاب نہ ہو۔ لیکن یاد رکھیئے کہ
ٹیلی پیتھی اور دوسرے تمام روحانی علوم کو سیکھنے کے لیئے پہلے چلنا سیکھنا
چاہیئے پھر دوڑنا۔ پہلی مرتبہ جب آپ ذہن کی آنکھ میں کسی کو دیکھنا
اور برقرار رکھنا سیکھ لیں گے۔ تو پھر آہستہ آہستہ آپ میں ان تمام مناظر
اور عکس کو دیکھنے کی صلاحیت پیدا ہو جائے گی۔ جو آپ کی بصری آنکھیں
نہیں دیکھ سکتی ہیں۔ دور دراز فاصلوں پر موجود افراد چیزیں اور مناظر آپ
اس طرح دیکھ سکیں گے جیسے وہ سب آپ کے سامنے موجود ہوں اور یہ
قوت بتدریج آپ کو اس قابل بنا دے گی کہ آپ مستقبل میں پیش آنے
والے واقعات کی جھلک بھی دیکھ سکیں گے۔

Marfat.com

ایک اور طریقہ

غیر معمولی حسی ادراک (ای۔ ایس۔ پی) ہماری زندگی میں ہر قدم پر رہنمائی کر سکتا ہے۔ ذہن کی یہ غیر معمولی روحانی قوت کوئی نئی دریافت نہیں ہے۔ بچپن میں ہمارے بزرگوں نے اس کا استعمال سکھایا تھا لیکن ہم اسے چھٹی حس یا ای ایس پی کے نام سے نہیں جانتے تھے۔ اسکول کے ابتدائی ایام میں بڑے بوڑھے یہ بتلاتے تھے کہ صبح سویرے اٹھنے کے لیے سونے سے پہلے اپنا نام لے کر کہو "حامد مجھے ٹھیک چھ بجے اٹھا دینا اور بار بار اس جملے کو دہراتے رہو۔ یہاں تک کہ آنکھ لگ جائے۔ اس عمل کے ذریعے ٹھیک چھ بجے آنکھ کھل جاتی تھی۔

یہ کوئی جادو نہیں تھا۔ یہی چھٹی حس تھی جس کی ذہنی تربیت ہمیں صبح ٹھیک مطلوبہ وقت پر بیدار کر دیتی تھی۔

ڈیوڈ ہوئے نے اس سلسلے میں بڑے واضح طور پر یہ کہا ہے کہ "میں ہمیشہ یہ کہتا ہوں کہ چھٹی حس کی قوت کو زندگی میں رہنمائی کے لیے استعمال کرنا چاہیے۔ لیکن صرف اسی پر بھروسہ کر کے زندگی نہیں بسر ہو سکتی۔ یہ صرف آپ کی صلاحیتوں اور کوششوں کو اجاگر کر کے کامیاب بنانے میں معاون

Marfat.com

ہوسکتی ہے۔

مثال کے طور پر صبح سویرے بیدار ہونے کا مسئلہ لے لیجئے

آپ اپنی ذہنی قوت کو اس مقصد کے لیئے بہ آسانی استعمال کر سکتے ہیں۔ ہم طریقۂ کار بتلا رہے ہیں۔ اس پر ایک ہفتے تک عمل کیجیئے۔ اس کے بعد آپ آپ کو بیدار ہونے کے لیئے گھڑی کے الارم کی ضرورت کبھی پیش نہ آئے گی۔

آپ اپنے ذہن کی گھڑی بطور الارم استعمال کرنا ہوگی۔ اور یقین کیجیئے کہ یہ گھڑی ہر ایک کے ذہن میں موجود ہے۔ صرف اس کو استعمال کرنے کا طریقہ لوگ نہیں جانتے۔

پہلے یہ فیصلہ کر لیجئے کہ آپ کس وقت بیدار ہونا چاہتے ہیں ؟ چھ بجے، آٹھ بجے، یا دس بجے ؟

جب یہ فیصلہ کر لیں تو جس وقت سونے کے لیے بستر پر دراز ہو جائیں تو اپنی آنکھیں بند کر لیں۔ ذہن میں ایک گھڑی کا تصور کریں جو سات بجا رہی ہے۔ اس تصور کو اتنی دیر تک ذہن میں رکھیں کہ نقش ہو جائے۔ اس کوشش میں صرف چند لمحوں کا وقت لگتا ہے۔

اب آپ کو نیند آنے لگے گی۔ جب نیند کا غلبہ ہونے لگے تو ذہن میں بار بار دہرایئے۔ میں سات بجے بیدار ہونا چاہتا ہوں۔ میں سات بجے بیدار ہونا چاہتا ہوں۔

اور اس جملے کو ذہن میں دہراتے ہوئے اس یقین اور اعتماد کے ساتھ سو جایئے کہ آپ ٹھیک سات بجے بیدار ہو جائیں گے۔ آپ کی آنکھ سات

Marfat.com

بجے خود بخود کھل جائے گی۔

اس سلسلے میں یہ وضاحت کر دینا ضروری ہے کہ اس طریقۂ کار میں آپ کو ایک صورت میں کامیابی نہ ہوگی۔ اگر آپ نے نیند کا کوئی مصنوعی طریقہ اختیار کیا ہے۔ مثلاً کوئی نشہ کیا ہے یا نیند کی گولی کھائی ہے تو یہ مشق مؤثر نہیں ہو سکتی۔ اگر آپ بیمار ہیں۔ یا کوئی ایسی دوا کھا رہے ہیں جو خواب آور ہے تو بھی کامیابی کا امکان نہیں ہے۔

ایک مرتبہ جب آپ اس طریقۂ عمل پر عبور حاصل کر لیں اور مکمل اعتماد حاصل ہو جائے تو اس میں مزید اضافہ کر سکتے ہیں۔

مثلاً یہ دہرانے کے بعد کہ "میں سات بجے بیدار ہونا چاہتا ہوں۔ اس کے ساتھ یہ بھی دہرا لیجئے کہ: میں گہری نیند سوؤں گا اور بالکل تر و تازہ بیدار ہونگا۔ آپ واقعی گہری نیند کے بعد بالکل چاق و چوبند اور تر و تازہ بیدار ہونے لگیں گے۔

ایک اور طریقہ

اپنی غیر معمولی ذہنی قوت کو بروئے کار لانے کا ایک تیسرا طریقہ بھی کافی دلچسپ ہے۔ یہ طریقہ آپ کی یادداشت کو بہتر بنانے اور تیز کرنے میں بڑا مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

صبح سے شام تک آپ ان گنت لوگوں سے ملتے ہیں لیکن عموماً ان کے نام آپ کو بعد میں یاد نہیں رہتے۔

Marfat.com

دوبارہ جب آپ کی ملاقات ان میں سے کسی سے ہوتی ہے تو آپ کو نام یاد نہیں آتا اور ایسی صورت میں بعض اوقات بڑی کوفت اور شرمندگی ہوتی ہے اور جب آپ اس سے یہ کہتے ہیں کہ "معاف کیجیے، آپ کا نام یاد نہیں آرہا۔" تو اس کے احساسات کو شدید ٹھیس پہنچتی ہے۔

ٹریولڈ ہوٹے نے آپ کی اس دشواری کا ایک آسان حل بتلایا ہے۔

آئندہ جب کسی سے آپ کا تعارف کرایا جائے تو اس کا نام توجہ اور غور سے سنیئے۔ عموماً لوگ ایسا نہیں کرتے۔

آپ اس سے کہہ سکتے ہیں۔ کہ وہ اپنا نام دو تین بار دہرائے۔ اسے حیرت ضرور ہوگی لیکن برا نہیں مانے گا کیوں کہ اپنا نام سن کر ہر ایک کو بڑی خوشی ہوتی ہے۔ اب اس نام کو ذہن میں محفوظ کر لیجیے۔

اس کے بعد اس شخص کے چہرے کو غور سے دیکھیے۔ اس کو ذہن نشین کرنے کی کوشش کیجیے۔ بالکل اس طرح جیسے اس کا عکس اپنے ذہن میں جذب کر رہے ہوں۔ اس کے بعد اس کے چہرے اور چہرے کی کسی خصوصیت کو یکجا کر کے ذہن نشین کرنے کی کوشش کیجیے۔ ہر چہرے میں ایک نہ ایک نمایاں خصوصیت ہوتی ہے۔ کوئی تل، کوئی نشان، کوئی عیب یقیناً مل جائے گا۔ چہرے کے ساتھ اس کو بھی ذہن نشین کر لیجیے۔

Marfat.com

ٹیلی پیتھی

غیر معمولی حسّی ادراک اور روحانی قوتیں

جب ہم ٹیلی پیتھی پر مطالعہ شروع کرتے ہیں۔ تو چند اصطلاحات بار بار زیرِ مطالعہ آتی ہیں۔ ان سے بسا اوقات ذہن الجھنے لگتا ہے۔ اس لیے آیئے ان اصطلاحات کا مفہوم اچھی طرح سمجھ لیں۔

انسان کی اعلیٰ ترین نفسی یا روحانی قوت (SUPER PSYCHIC) نے اسے ان تمام علوم روحانی پر قادر کیا ہے جن کا ذکر ہم ٹیلی پیتھی کے موضوع میں پڑھتے رہے ہیں۔ ان تمام علوم کا تعلق ایک ہی چیز سے ہے۔ انسانی ذہن۔ اس ذہن کو قدرت نے اعلیٰ ترین قوتیں عطا کی ہیں، ان قوتوں کو پہچاننے اور پروان چڑھانے کی کوشش انسان ہمیشہ سے کرتا رہا ہے اور اس کے باوجود آج بھی بہت سی قوتیں ایسی ہیں جن کو وہ پہچان تو سکتا ہے لیکن اس کی توضیح نہیں کر سکتا۔

کل تک ہم اڑن کھٹولے کا ذکر جادو اور طلسمی کہانیوں میں پڑھتے تھے آج ہوائی جہاز اور راکٹ نے ہماری طلسمی کہانیوں کو حقیقت بنا دیا ہے۔ یہ سب کچھ انسان کی ذہنی قوتوں کا ہی کرشمہ ہے۔ ایٹم، ہائیڈروجن، خلائی

Marfat.com

علم کو حاصل کرنے کا زینہ ہیں۔ ٹیلی پیتھی کے عملی طریقوں کو سیکھنے کے لیے ان کو عبور کر کے ہی پہنچا جا سکتا ہے۔

ڈاکٹر ہوئے ان علوم کے ان ماہرین میں شمار ہوتے ہیں جن کو عالمگیر شہرت حاصل ہے۔ ان کی حیرت انگیز روحانی قوتوں کا مظاہرہ لاکھوں افراد ٹیلی وژن اور مجمع عام میں دیکھ چکے ہیں۔ ہم اس لیے ڈاکٹر ہوئے کے ابتدائی تجربات کا ذکر ضروری تصور کرتے ہیں۔

روحانی قوتوں کے حیرت انگیز کرشمے

ڈیوڈ ہوئے DAVID HOY امریکہ کی ریاست انڈیانا کے ایک قصبے میں پیدا ہوئے۔ ان کے والد ایک مذہبی رہنما تھے۔ اس لیے ہوئے کو ابتدا سے ہی گرجا گھر کا روحانی ماحول ملا۔ اکیس برس کی عمر میں وہ یونیورسٹی آف باب جونز میں داخل ہوا جو روحانی علوم کی مثالی درسگاہ ہے۔ یہاں پرہیزگاری کے بڑے سخت اصول نافذ ہیں۔ تمباکو نوشی، شراب، رقص، سینما بینی، جنسی تعلقات یہاں تک کہ تاش کھیلنے کی بھی سخت ممانعت ہے۔ یہاں ہر ایسی چیز کا سخت پرہیز ہے جو انسان کی روحانی قوتوں کے پروان چڑھنے میں ذرا بھی حائل ہو سکتی ہوں، یہاں غیر معمولی حسی ادراک ESP سمیت تمام روحانی علوم کی تربیت دی جاتی ہے۔

۱۰ مارچ ۱۹۵۲ء کی صبح کو ڈیوڈ ہوئے نے اپنے ایک کلاس فیلو

Marfat.com

کی سمت مڑ کر اچانک کہا۔ "آج میرے والد انتقال کر جائیں گے۔"

اس لڑکے نے حیران ہو کر کہا۔ "تم کو کیسے معلوم ہوا؟ کیا وہ بیمار ہیں؟"

ڈیوڈ نے سر ہلایا۔ "نہیں۔ ان کی صحت تو بالکل ٹھیک تھی لیکن میں جانتا ہوں کہ وہ آج انتقال کر جائیں گے۔ مجھے محسوس ہو رہا ہے۔"

شام کو جب ہال کے فون کی گھنٹی بجی تو ڈیوڈ اپنے بستر پر اچھل کر کھڑا ہو گیا۔ "میرا فون ہے۔ والد کے انتقال کی خبر ہو گی۔"

اور حیرت انگیز طور پر ایسا ہی ہوا۔ فون پر اسے اپنے والد کے اچانک انتقال کی اطلاع ملی۔

ڈیوڈ کو خود بھی معلوم نہیں تھا کہ اسے اپنے والد کی موت کی قبل از وقت خبر کیسے ہو گئی۔ اس کا خیال ہے کہ کسی طرح ان کے والد کے ذہن نے اس سے رابطہ قائم کر کے یہ اطلاع پہنچا دی۔ اس کو آپ ٹیلی پیتھی کہیے یا چھٹی حس کا کرشمہ۔

گریجویشن کرنے سے پہلے ایک مذہبی ریڈیو پراڈکاسٹ کے ریہرسل کے دوران ڈیوڈ کی ملاقات ایک لڑکی سے ہوئی جس کا نام شرلے کراسلین تھا۔ ریہرسل کے بعد اس نے مجھ سے (جان گارڈن) سے اچانک کہا "اس گڑیا جیسی لڑکی کو دیکھ رہے ہو؟ مجھے اس کا نام نہیں معلوم لیکن اتنا جانتا ہوں کہ میری شادی اس سے ہو گی۔"

اور اس کی یہ پیشن گوئی بعد میں ایک حقیقت بن گئی۔

ڈیوڈ کو قدرت نے ابتدا سے ہی غیر معمولی تیز روحانی قوت عطا کی تھی

لیکن اسے علم روحانی پر عبور حاصل کرنے کا جنون تھا۔ اس سلسلے میں وہ ایک مرتبہ برازیل گیا۔ اس ملک کا نام کالے جادو کے سلسلے میں بہت مشہور ہے۔ ڈیوڈ کو اس کی حقیقت جاننے کی بڑی آرزو تھی۔

VOODOO

ایک رات اس نے ایک ساتھی ایلٹن سے اصرار کیا کہ وہ اسے ووڈو کے کسی عامل جادوگر کے پاس لے چلے۔ ایلٹن وہاں عیسائی مذہب کی تبلیغ کرتا تھا لیکن ڈیوڈ کے اصرار پر مجبور ہو گیا اور دونوں دوست شہر سلواڈور کے اس قدیم حصے میں پہنچ گئے جہاں مقامی پسماندہ لوگ رہتے تھے اور جلد ہی انہوں نے وہ مکان تلاش کر لیا۔ جہاں ووڈو کی عامل ایک عورت رہتی تھی۔ ٹوٹی پھوٹی پرتگیزی زبان میں انہوں نے اپنی آمد کا مقصد تبلایا۔

دروازہ کھولنے والی ایک موٹی سی بھدی عورت تھی۔ وہ ان کی بات سن کر مسکرائی اور انہیں اندر لے گئی۔ جہاں جادو کا عمل جاری تھا۔ انہیں یہ دیکھ کر حیرت ہوئی کہ جادوگرنی ایک خوبصورت جوان لڑکی تھی۔ جس نے بڑی خوش اخلاقی کے ساتھ اس کا خیر مقدم کیا۔ وہ ایک امریکن کو اپنے علم سے دلچسپی پر بے حد متاثر ہوئی اور ڈیوڈ کو ووڈو کے علم کے متعلق اس نے وہ سب کچھ سکھایا جو وہ معلوم کرنا چاہتا تھا۔

ڈیوڈ نے تبلایا کہ اس نے جادوگر لڑکی کی ساحرانہ یا روحانی قوت کے حیرت انگیز کرشمے دیکھے۔ اس نے ایک مرغ کی گردن کاٹ دی پھر بھی وہ اسی طرح چلتا رہا جیسے وہ زندہ ہو۔ اس نے اپنی آنکھ پر مضبوطی سے پٹی بندھوالی پھر بھی کپڑے کا رنگ تبلاتی رہی اور پھر آخر میں اس نے

ڈیوڈ سے اس نے کہا کہ وہ اپنا دایاں ہاتھ اٹھائے اور انگلیوں کو پھیلائے اس نے آہستہ سے ڈیوڈ کے ہاتھ کو اپنے ہاتھ سے چھوا اور مسکراتے ہوئے کہا کہ اب وہ ہاتھ نیچے کر لے ... لیکن ڈیوڈ یہ دیکھ کر حیران رہ گیا کہ اس کی انگلیاں جیسے منجمد ہو گئی تھیں۔ کوشش کے باوجود وہ انہیں برابر نہ کر سکا تو لڑکی نے دوبارہ اس کا ہاتھ اپنے ہاتھ سے مس کیا۔ اور انگلیاں بالکل ٹھیک ہو گئیں۔

ڈیوڈ اس مظاہرے پر حیران رہ گیا کیونکہ جادوگرنی نے نہ تو اسے ہپناٹائز کیا تھا نہ کوئی اور عمل کیا تھا۔ ڈیوڈ اس سے اتنا متاثر ہوا کہ اس نے برازیل کے قیام کے دوران ووڈو کے عمل کے متعلق بہت کچھ سیکھا۔ اس کے بعد اس نے مابعد النفسیات (PARA PSYCHOLOGY) کا گہرا مطالعہ کیا۔ اور پروفیسر جوزف بنکس رائن سے تربیت حاصل کی جن کا شمار سگمنڈ فرائیڈ کے بعد قابل ترین ماہر نفسیات کی حیثیت سے ہوتا ہے۔

پروفیسر رائن نے چالیس برس قبل روح کے متعلق بڑے اہم تجربات کیے تھے اور غیر معمولی حسی ادراک E.S.P کی اصطلاح عام دراصل انہیں کی اختراع ہے۔

پروفیسر رائن نے (EXTRA SENSORY PRECEPTI.N) ای۔ ایس۔ پی پر تمام زندگی کے تجربات کے بعد مشق کے لیے جو کارڈ دیئے تھے ایجاد کیے تھے۔ وہی آج بھی تمام دنیا میں استعمال ہوتے ہیں۔ یہ کارڈ بالکل تاش کے پتوں کی طرح ہوتے ہیں جن پر مختلف شکلیں بنی ہوتی ہیں۔ ڈیوڈ ہوئے نے بھی یہ علم سیکھنے میں پروفیسر رائن سے بہت استفادہ کیا ہے۔

Marfat.com

پروفیسر رائن کے مطابق۔ ای۔ ایس پی کی عام اصطلاح دراصل تین مختلف علوم کے امتزاج سے مل کر بنا ہے۔

۱۔ ٹیلی پیتھی ذہنی رابطہ کا علم)

۲۔ پیش ادراک یعنی مستقبل کی پیش گوئی (PRECOGNITION PROPHECY)

۳۔ ذہنی قوت کے ذریعے مادی چیزوں کو کنٹرول کرنے کا علم (PSYCHO KINESIS)

ٹیلی پیتھی کا علم ذہنی رابطے یا تکلم تک محدود نہیں ہے بلکہ اس کے ذریعے دوسرے کے ماضی کے عمل کو تصور کی نگاہ سے دیکھا بھی جا سکتا ہے۔ اور یہ صرف انسان تک محدود نہیں ہے۔ اس کے ذریعے جس طرح یہ دیکھا جا سکتا ہے کہ کسی نے ماضی میں کیا عمل کیا تھا۔ اسی طرح کسی مکان یا مقام پر ماضی کے اندر پیش آنے والے واقعات کی ذہنی تصویر بھی دیکھی جا سکتی ہے۔

اس طرح مستقبل کا حال معلوم کرنے کا علم بھی ہے۔ اس کے ذریعے ایک عامل کسی خنجر کو چھو کر یہ بتلا سکتا ہے کہ مستقبل میں یہ کسی کے قتل کے لیے استعمال ہوگا۔ یا کسی کار کو دیکھ کر یہ بتلا سکتا ہے کہ اس کو مستقبل میں حادثہ پیش آئے گا۔

Marfat.com

صفات ہر انسان میں موجود ہوتی ہیں۔ اور جس طرح یادداشت کی تربیت ممکن ہے۔ اسی طرح روحانی قوتوں کی تربیت بھی کی جا سکتی ہے۔ بلاشبہ بعض افراد میں یہ قوت غیر معمولی ہوتی ہے۔ ڈیوڈ نے روحانی قوت کو بیدار کرنے اور پروان چڑھانے کا طریقہ بھی بتلایا ہے۔ اس نے اور اس کی بیوی شرلے نے اپنے تمام بچوں کو روحانی علوم کو بروئے کار لانے کی تربیت دی ہے اور ٹیلی پیتھی اور دوسرے علوم کو وہ کھیل کی طرح استعمال کرتے ہیں۔

ہم آئندہ صفحات میں بچوں کی تربیت کے طریق کار کا بھی ذکر کریں گے لیکن پہلے روحانی قوتوں کے چند اور تجربات کا جائزہ لے لیا جائے۔

Marfat.com

مستقبل کی پیش گوئی

۱۹۶۶ء میں ڈیوڈ ہوتے نے پیش گوئی کی تھی کہ امریکہ کے صدر جانسن آئندہ انتخابات میں صدارتی امیدوار نہیں ہوں گے۔

صدر جانسن اس وقت اتنے مقبول تھے کہ کسی کو اس پیش گوئی پر اعتبار نہ آیا۔ لیکن پیش گوئی صحیح ثابت ہوئی اور صدر جانسن نے صدارتی انتخابات میں حصہ نہیں لیا۔

۲ نومبر ۱۹۶۶ء کو ڈیوڈ نے پیش گوئی کر کے ہلچل مچا دی کہ جیکولین کینیڈی ایک مالدار یونانی سے شادی کرے گی۔ اس نے یہ پیش گوئی بوسٹن کے ٹیلیویژن پر کی تھی۔ بعد میں یہ بھی صحیح ثابت ہوئی۔

اس قسم کی متعدد حیران کن پیش گوئیاں ڈیوڈ سے منسوب ہیں۔ خود ڈیوڈ کا کہنا یہ ہے کہ یہ کوئی جادو نہیں ہے۔ ہم نے وقت کو تین ادوار یعنی ماضی حال اور مستقبل میں تقسیم کر دیا ہے۔ حال ہمارے سامنے ہوتا ہے لیکن ہم اپنے ذہنی ادراک کے ذریعے ماضی اور مستقبل میں بھی پہنچ سکتے ہیں۔ اس میں ہماری یادداشت کا بڑا دخل ہوتا ہے جب ہم ماضی کا کوئی واقعہ یاد کرتے ہیں تو ہمارا ذہن خود بخود ماضی میں پہنچ جاتا ہے۔ اس طرح ہم مستقبل میں بھی اپنا ذہن بھیج سکتے ہیں۔

Marfat.com

ڈیوڈ نے اس کا طریق کار بتلاتے ہوئے کہا کہ اس علم کی کنجی صرف ایک لفظ میں ہے۔ "محنت" آپ اگر جی لگا کر محنت کریں اور کسی بھی علم کو سیکھنے کی کوشش کریں تو کامیابی یقینی ہو سکتی ہے۔ اس کے لیے آپ کو اصول اور طریقے بتلائے جا سکتے ہیں۔ لیکن ان پر عمل کرنا، ان کی مشق کرنا اور ان کو سیکھنے کے لیے مسلسل کوشش کرنا آپ کا اپنا کام ہے۔

مشق روزانہ کرنا چاہیئے۔

کامیابی چند دنوں میں بھی ممکن ہے اور ہفتے اور مہینے بھی لگ سکتے ہیں۔ آپ اس یقین کے ساتھ ابتدا کیجیئے کہ آپ میں صلاحیت موجود ہے اور آپ اس عمل کو سیکھ سکتے ہیں۔ ذہن سے تمام شکوک و شبہات اور ناکامی کا خوف نکال پھینکیئے۔

اس کے بعد اپنے ذہن کو مستقبل میں لے جائیے۔

بظاہر یہ بات بڑی عجیب سی لگتی ہے لیکن ایک مرتبہ کوشش کیجیئے تو یہ مشکل آسان ہو جائے گی بس یہ تصور کرنے کی ضرورت ہے کہ آپ مستقبل میں ہیں۔ ذہن میں مستقبل کا عکس ابھرنے دیجیئے۔ واضح اور صاف عکس جو کچھ نظر آتا ہے اسے ذہن نشین کر لیجیئے۔

اس مشق کو مزید آسان بنانے کے لیے تاش کے پتے کارآمد ہو سکتے ہیں۔ گھر میں کسی جگہ تاش کی گڈی رکھ دیجیئے۔ اب اپنے ذہن کے تصور میں اس گڈی کا عکس ابھرنے دیجیئے۔ اس حد تک کہ یہ محسوس ہونے لگے کہ گڈی سامنے رکھی ہے اب گڈی میں رکھے ہوئے تیسرے پتے کو ذہن کی نگاہ سے دیکھیئے۔ اس طرح

Marfat.com

کہ وہ کھلا رکھا ہوا ہے۔ دیکھیے یہ کون سا پتہ ہے؟ اور جب اس کی واضح تصویر نظر آنے لگے تو پھر وہاں جائیے جہاں تاش کی گڈی رکھی ہوئی ہے۔ تیسرا پتہ اٹھا کر دیکھیے۔ کیا آپ کے ذہن میں یہی پتہ آیا تھا؟ اس پہلے تجربے میں کامیابی ہو یا ناکامی اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا۔ جو چیز اہم ہے وہ تجربہ ہے اور یہ کوشش کہ آپ نے اپنے ذہن کو مستقبل بینی کے لیئے استعمال کیا ہے اور ان دیکھی چیز کو فاصلے سے اپنے ذہن کے ذریعے دیکھنے کی کوشش کی ہے۔ اگر آپ کوشش کرتے رہے تو یہ روحانی صلاحیت ضرور پیدا ہو جائے گی۔

دوسری مشق :-

مستقبل بینی کی صلاحیت اس کو کہتے ہیں کہ آپ آئندہ ہونے واقعات کی تصویر اپنے پردۂ خیال پر دیکھ لیں۔ بالکل اس طرح جیسے وہ واقعہ آپ کی نظروں کے سامنے پیش آرہا ہے۔

آئندہ پیش آنے والے واقعات کی جھلک ذہن میں کس طرح دیکھی جائے۔ یہ کوئی جادو نہیں ہے۔ اطمینان کے ساتھ بیٹھ جائیے جہاں آپ کی تنہائی میں کوئی خارج نہ ہو۔ ذہن میں مستقبل کا تصور پورے انہماک سے لائیے۔ بالکل اس طرح جیسے فوٹو گرافر اپنے کیمرے سے کسی منظر کو فوکس میں لاتا ہے۔ اور پھر اس کو واضح کر دیتا ہے۔ ذہن کے کیمرے سے جو کچھ نظر آرہا ہے اس کو اتنا واضح کیجئے کہ عکس صاف نظر آنے لگے۔ یہ جاننے کی کوشش کیجئے کہ یہ منظر کہاں اور کس چیز کا ہے۔

جو بھی واقعہ نظر آرہا ہو اس کے متعلق ذہن سے پوچھیئے کہ یہ کب پیش

Marfat.com

آنے والا ہے۔ مہینے یا سال کے بعد؟ ذہن جو بھی جواب دے اسے زبان سے ادا کیجیے۔ اب اس جگہ کا تعین کرنے کے لیے کوشش کیجیے۔ کوئی نہ کوئی نشانی ذہن میں نظر آسکتی ہے جس سے آپ پہچان لیں جو کچھ دیکھیں اسے بھی زبان سے ادا کیجیے۔ اب ان تمام عکسوں کو ترتیب وار رکھ کر مستقبل کی پیش گوئی کیجیے۔

اس مشق کے دوران بہت سے دھندلے عکس و نقوش ذہن میں آئیں گے جو فوراً ہی غائب بھی ہو جاتے ہیں کبھی کبھی یہ اتنی جلدی مٹ جاتے ہیں کہ یقین نہیں آتا کچھ دیکھا بھی تھا یا نہیں۔ ہزار ہا افراد بغیر کسی مشق کے مستقبل میں پیش آنے والے واقعات کا عکس دیکھ لیتے ہیں۔ یہ عکس بالکل اچانک ذہن میں آتا ہے اور سیکنڈوں میں مٹ جاتا ہے۔ لیکن وہ یہ سوچتے بھی نہیں کہ مستقبل کی جھلک تھی۔

اس لیے آپ کو دو ضروری اقدام کرنے چاہئیں۔ جو کچھ دیکھیں وہ دوسروں کے سامنے بیان کر دیں — کم از کم ایک سے زائد افراد کو بتلا دیں دوسرے یہ کہ آپ اس کو مکمل تفصیل کے ساتھ تحریر کر لیا کریں۔ اس مقصد کے لیے ایک ڈائری علیحدہ رکھ لیجئے۔ اور پھر جب بھی کوئی واقعہ ایسا پیش آئے جو آپ کے دیکھے ہوئے ذہن کے عکس سے ذرا بھی مطابقت رکھتا ہو تو اس ڈائری سے موازنہ کیجیے تاکہ یہ اندازہ ہو سکے کہ آپ میں مستقبل بینی کی صلاحیت کس حد تک ہے۔

اس طرح آہستہ آہستہ آپ خود ایک انفرادی تکنیک و طریقہ کار اپنا لیں گے۔

Marfat.com

مسحور کرنے کا فن

(نظربندی)

جان گارڈون نے ڈاکٹر ہوٹے کے تجربات بیان کرتے ہوئے مسحور
کرنے کا فن (SPELL BOUNDING) بھی ای ایس پی کی قوت کا ایک
کرشمہ قرار دیا ہے۔

اس سلسلے میں انہوں نے تین اہم مثالیں پیش کی ہیں۔

برطانیہ کا ایک بدنام شیطان پرست مجرم الیسٹر کراؤلی مسحور کرنے کی
حیرت انگیز قوت رکھتا تھا۔ لوگ اسے شیطان جادوگر کے نام سے یاد کرتے
ہیں۔ لندن کے ایک مشہور صحافی ان خبروں کو ہمیشہ احمقانہ قرار دیتے تھے۔ ایک دن
وہ فٹ پاتھ پر کھڑے تھے کہ کراؤلی مل گیا۔ گفتگو کے دوران صحافی نے اس کا
مذاق اڑاتے ہوئے کہا۔ وہ ان باتوں پر یقین نہیں کرتے۔ کراؤلی نے غصے میں
جواب دیا۔ "ٹھہرو! ابھی آجائے گا۔"

اس نے سڑک پار کی اور مخالف سمت کے فٹ پاتھ پر جاتے ہوئے
ایک آدمی کے پیچھے اس کے قدم سے قدم ملا کر چلنے لگا۔ کچھ دور جا کر کراؤلی...
نادانستہ لڑکھڑایا۔ صحافی نے حیرت زدہ نگاہوں سے دیکھا کہ کراؤلی...

Marfat.com

سے آگے چلنے والا، پھر بھی اسی انداز میں لڑکھڑایا اور گرتے گرتے بچا۔ کراڈلی
ایک فاتحانہ مسکراہٹ کے ساتھ واپس آ گیا۔

کراڈلی نے جس حیرت انگیز قوت کا مظاہرہ کیا وہ ای۔ ایس۔ پی کا
کرشمہ تھا۔

سوویت یونین کے سائنس ویکلی کے جنوری ۱۹۶۱ء کے شمارے میں بھی
معمولی حسی ادراک کے ایک تجربے کا ذکر موجود ہے۔

لینن گراڈ کے انسٹی ٹیوٹ آف سائیکک ریسرچ کے پروفیسر واسیلو
پیراسائیکولوجی کا ایک حیرت انگیز تجربہ کیا ہے۔ ان کی ہدایت پر سیواستوپل
میں ایک ہماس طالب علم نے لینن گراڈ کی ایک عورت کو ذہنی رابطہ کے ذریعے
نیند کی ترغیب دینا شروع کی۔ دونوں کے درمیان ستره کلومیٹر کا فاصلہ تھا
لیکن ٹیلی پیتھی کے اس رابطہ کے ذریعے اس عورت کو دن میں دو مرتبہ گہری
سلا دیا گیا۔

اس سائنسی تجربے نے ٹیلی پیتھی کے سائنٹفک استعمال کی نئی راہیں
کھول دیں جن کا ذکر ہم آئندہ صفحات میں کریں گے۔

جان گاڈون نے اپنے ایک ذاتی تجربے کا ذکر کرتے ہوئے تحریر
کیا ہے۔ ذہن کی اس اشراقی قوت کے بارے میں ڈیوڈ ہوئے کا یہ خیال
کہ ان پراسرار ذہنی قوتوں کی تشریح ممکن نہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ میں نے ہوئے
اصرار کیا کہ وہ اس اشراقی ترغیب TELEPATHIC SUGGESTION
کا مجھ پر تجربہ کر کے دکھائے۔ ہوئے نے مسکرا کر جواب دیا، "کسی منا

Marfat.com

وقت پر کروں گا۔" لیکن جب میں نے اصرار کیا کہ ابھی کرے تو کچھ پس و پیش کے بعد راضی ہو گیا۔

"اچھی بات ہے۔" اس نے کہا "لیکن پہلے تم ایک کام کرو۔ برابر والے کمرے میں جاؤ۔ وہاں میز پر ایک گل دان رکھا ہے اسے اٹھا لاؤ۔"

برابر والا کمرہ ڈرائینگ روم کا تھا اور تاریک پڑا تھا۔ میں نے دروازہ کھولا اور اندر داخل ہوا۔ کمرے میں مکمل اندھیرا تھا۔ میں ٹٹولتا ہوا آگے بڑھا تو کرسی سے ٹکرایا۔ گھٹنے میں چوٹ لگی اور گرتے گرتے بچا ——————

لیکن بالآخر میز پر ٹٹولتے ٹٹولتے گلدان مل گیا۔ اور میں اسے لے کر ہوسے کے پاس واپس آ گیا۔ "اب بتلاؤ کیا کرنا ہے۔" میں نے کہا۔

جواب میں اس نے کاغذ میری سمت بڑھا دیا۔ میں نے اسے کھول کر دیکھا۔ لکھا تھا "تم ڈرائینگ روم کی لائٹ نہیں جلاؤ گے۔"

میں حیران رہ گیا۔ اور تب میں نے سوچا کہ اتنی تاریکی کے باوجود میں نے لائٹ کیوں نہیں جلائی تھی جب کہ مجھے معلوم تھا کہ سوئچ کہاں ہے۔

میں نے اس سے پوچھا کہ آخر یہ سب کیا ہے اور کس طرح وہ لوگوں کو عمل پر مجبور کر دیتا ہے؟

ہوسے نے بتلایا کہ تم اسے ذہن کو تسخیر کرنے کا علم کہہ سکتے ہو۔ لیکن یہ مخصوص اوقات میں مخصوص لوگوں پر ہی ہو سکتا ہے —— اس لیے وہ اس کو علم نہیں کہہ سکتا اور اس عمل کی سب سے زیادہ خطرناک بات یہ ہے کہ اس کے زیر عمل کا کچھ علم نہیں ہوتا کہ کیا ہو گا۔ بعض لوگوں پر بالکل نہیں ہوتا لیکن بعض

Marfat.com

کو ذہنی صدمہ پہنچتا ہے۔ پھر اس نے بتلایا کہ ٹیلی پیتھی کی طرح ہر آدمی اس عمل کی مشق کر سکتا ہے۔

اس نے بنیادی اصول بتلاتے ہوئے کہا کہ اس مشق کے لیے بہترین جگہ وہ ہے جہاں بہت سارے لوگ بیٹھے ہوں۔ مثلاً کوئی ریسٹورنٹ یا پارک وغیرہ۔

کسی ایک آدمی کو اپنی مشق کے لیے منتخب کر لیجیے جس کی پشت آپ کی جانب ہو۔ اور پھر یہ طے کر لیجیے کہ آپ اسے اس بات پر مجبور کر دیں گے کہ وہ گھوم کر آپ کی جانب دیکھے۔

اب یہ تصور کیجیے کہ آپ کی آنکھوں سے روشنی کی تیز شعاعیں نکل رہی ہیں۔ ان شعاعوں کو اس شخص کی پشت پر مرکوز کر دیجیے بالکل اس طرح جیسے بندوق نے نشانہ لیتے ہیں۔ یہ تصور کیجیے کہ آنکھ سے نکلنے والی شعاعیں اس شخص کی کھوپڑی میں پیوست ہوتی جا رہی ہیں۔

جب ایک مرتبہ آپ اس عمل پر عبور حاصل کر لیں تو ان شعاعوں کے ذریعے اس شخص کے ذہن میں یہ پیغام دیجیے "میری طرف گھومو۔" اپنی آنکھوں کو اس کے سر پر مرکوز کر دیجیے اور مسلسل یہ پیغام دیتے رہیے۔ ذہن میں صرف ایک تصور ہو۔ پورے انہماک کے ساتھ۔ کہ شعاعیں آپ کا پیغام اس کے ذہن تک پہنچا رہی ہیں۔ اور پیغام کا سلسلہ جاری رکھیے۔ اس عمل میں ممکن ہے کئی منٹ لگ جائیں لیکن وہ شخص گھوم کر آپ کو حیرت سے دیکھے گا ضرور۔

Marfat.com

ہم میں سے ہر ایک نے کبھی کبھی یہ محسوس کیا ہوگا کہ کوئی پیچھے سے گھور رہا ہے۔ کوئی انجانا شخص گھور رہا ہے لیکن کسی کو یہ خیال نہ آیا ہوگا کہ یہ ایک قسم کا غیر معمولی حسی ادراک ہے جسے ہم ای۔ ایس پی کہتے ہیں۔ اور ہماری اشراقی قوت سامنے بیٹھے شخص کی ای۔ ایس۔ پی پر اس طرح اثر انداز ہوتی ہے کہ وہ ہمارے پیغام پر عمل کرنے پر مجبور ہو جاتا ہے اور جتنی جلد اور جتنی زیادہ کسی کی قوتِ ارادی کام کرے گی اتنا ہی جلد اس کا ردعمل بھی ہوگا۔

ایک مرتبہ جب آپ کو اس مشق پر اتنا عبور حاصل ہو جائے کہ دوسرے لوگ آپ کو گھوم کر دیکھنے پر مجبور کرنے لگیں گے۔ تو پھر دوسری ترغیبات بھی دے سکتے ہیں۔ مثلاً آپ دوستوں کے جمگھٹے میں بیٹھے ہوئے ہیں۔ کسی ایک دوست کو اپنا معمول منتخب کر کے اسی عمل کو دہرایئے اور اسے کوئی مخصوص کام کرنے یا نہ کرنے کی ترغیب دیجئے۔ مثلاً پانی کا گلاس گرا دینے یا سگریٹ کو الٹا منہ میں لگانے کی۔ اس کے بعد ذہن میں اس عمل کا تصور کیجئے کہ وہ گلاس گرا رہا ہے یا الٹی سگریٹ منہ میں لگا رہا ہے۔ اور یہ تصور اتنے انہماک کے ساتھ کیجئے کہ تصور بالکل واضح ہو جائے۔ اس کے بعد اپنے ذہن کے آنکھ کی شعاعیں برقی روشنی کی طرح معمول کے ذہن پر مرکوز کر دیجئے۔ ایک بار پھر اسی انداز میں عمل کو دہرایئے یعنی معمول کو مطلوبہ عمل کرتے ہوئے اپنے تصور میں دیکھئے۔ اور جب یہ تصور آپ کے ذہن میں بالکل صاف اور واضح ہو جائے تو اسے معمول کے ذہن میں منتقل کر دیجئے۔ ایسی چند ذہنی مشقوں کے بعد آپ دیکھیں گے کہ اس نے واقعی گلاس کو الٹ دیا ہے۔

Marfat.com

آپ جب یہ ابتدائی مشق بار بار کرتے رہیں گے تو اندازہ ہوگا کہ جلد جلد ان میں کامیابی ہونے لگی ہے۔ ایک وقت آپ کو اتنا عبور حاصل ہو جائے گا کہ آپ کسی بھی مجمع میں ایک شخص کو فوراً اپنی سمت گھومنے پر مجبور کر سکیں گے۔ بالکل ایسے جیسے کہ اس نے کسی خاموش حکم پر عمل کیا ہو۔

Marfat.com

ماورائی علوم

جدید سائنسی تحقیق

ٹیلی پیتھی، ای ایس پی اور دیگر روحانی علوم کے بعض حیرت انگیز تجربات بظاہر ناقابل یقین معلوم ہوتے ہیں۔ دیگر ماورائی علوم مثلاً روحوں کو بلانے کا علم سحر یا روحانی علاج کا علم ان تمام پر جدید سائنس دانوں نے تحقیق کی ہے۔

ٹیلی پیتھی کے علم کا مطالعہ اور مشق کرنے والے جب کسی بنا پر اپنی کوششوں میں ناکام ہو جاتے ہیں تو اس علم کے بارے میں ان کے ذہن میں مختلف شبہات اور تشکوک پیدا ہوتے ہیں۔ اور علم پر ان کا اعتقاد متزلزل ہونے لگتا ہے۔ یہ بے اعتمادی ان کی کامیابی کی راہ میں ایک رکاوٹ بن جاتی ہے۔

اس حقیقت کے پیش نظر ہم نے یہ ضروری سمجھا ہے کہ ٹیلی پیتھی کی عملی مشق کے طریقے بتلانے سے پہلے ہم جدید دور کے سائنسدانوں کی تحقیق پر بھی روشنی ڈالتے چلیں تاکہ آپ یہ اندازہ کر سکیں کہ یہ سب کچھ ایک ٹھوس حقیقت

Marfat.com

ہے۔ علم کا مطالعہ اس پر عمل سے پہلے لازم ہے۔ اس طرح علم پر اعتماد اس سے استفادہ حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے۔ گذشتہ صفحات میں ہم نے ٹیلی پیتھی اور اس سے متعلقہ علوم پر سیر حاصل گفتگو کی ہے۔ اس سلسلے میں جہاں تجربات اور واقعات کا ذکر کیا ہے۔ وہیں ایسے طریق کار بتلائے ہیں۔ جو علم کے استعمال کے بنیادی اصول ہیں۔ ہم یہ نہیں چاہتے کہ آپ اس کتاب کا مطالعہ کرنے کے بعد کسی قسم کی تشنگی محسوس کریں۔ اس لیے ان پُراسرار اور "ماورائی" علوم سے متعلق سائنس دانوں کے جدید ترین تجربات کا ذکر بھی کرتے چلیں تو بہتر ہوگا۔

مشہور ماہر نفسیات اور روحانی علوم برین وارڈ نے اپنی کتاب غیر معمولی حسی ادراک (چھٹی حس) (ESP-THE SIXTH SENSE) میں اس علم کی بڑی خوبصورت تعریف کی ہے۔

"جب ہم میز پر رکھے ہوئے سیب کو دیکھتے ہیں تو روشنی کی لہریں... آنکھوں کے ذریعے اس کا عکس ہمارے ذہن میں منتقل کرتی ہیں اور ہم اس کا عکس واقعی اپنے ذہن میں دیکھنے لگتے ہیں۔ بصری عکس کا یہ عمل ہماری سمجھ میں آسانی سے آتا ہے اور قابلِ یقین ہے کیوں کہ ہماری آنکھیں دھوکا نہیں دیتی ہیں۔ لیکن اگر وہ سیب دوسرے کمرے میں رکھا ہوا ہے یا ہماری نظروں سے دور سینکڑوں میل کے فاصلے پر رکھا ہوا ہے اور ہم اس کے باوجود اسے اپنے ذہن کی آنکھ سے دیکھ رہے ہیں اور وہ سیب درحقیقت وہاں موجود ہے۔ تو ہم نے آنکھوں کے استعمال کے بغیر اس کا بصری عکس اپنے ذہن میں دیکھا ہے۔ اور اسی قوت کو غیر معمولی حسی ادراک یا ای ایس پی کہتے ہیں۔

Marfat.com

ٹیلی پیتھی اور روشن ضمیری

ٹیلی پیتھی اور روشن ضمیری یا غیب دانی (CLAIRVOYANCE) دونوں قوتیں دراصل ای۔ایس۔پی کا دوسرا نام ہے۔

ٹیلی پیتھی کسی خیال یا عکس کا ایک ذہن سے دوسرے ذہن میں منتقل ہونے کا عمل ہے جب کہ روشن ضمیری میں یہ اطلاع بغیر دوسرے ذہن کی مدد اور تعاون کے حاصل ہو جاتی ہے۔ ٹیلی پیتھی کے جدید سائنسی تجربات سے یہ اندازہ ہوتا ہے کہ اس عمل میں روحانی رشتے بڑا اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ مثلاً جڑواں بچوں کا ذہن ایک دوسرے سے بڑا قریبی روحانی رابطہ رکھتا ہے اسی طرح بچے والدین سے بھائی بہن اور شوہر بیوی ایک دوسرے سے قریبی ذہنی رابطہ رکھتے ہیں۔

روس میں جدید مشینوں کے ذریعے حال ہی میں اس کا تجربہ کیا گیا سینکڑوں میل دور سمندر کی تہہ میں ایک آبدوز کے اندر خرگوش کے بچوں کو ایک ایک کر کے ہلاک کیا گیا۔ ہر بچے کی موت پر اس کی ماں کے ذہن میں شدید ہلچل پیدا ہوئی۔ جسے برقی مشین نے ریکارڈ کیا۔

جدید سائنسی تجربات کے ذریعے تحقیق

ٹیلی پیتھی ایک ایسا علم ہے جس کا رشتہ انسان کے ذہن اور روح سے ہے۔ اس کے عمل میں جو دشواریاں اور الجھنیں پیش آتی ہیں۔ ان کی

Marfat.com

بنا پر شکوک اور شبہات پیدا ہوتے ہیں۔ تجربے سے ایک بات کی تصدیق ہوئی ہے کہ اس کی مشق میں مثبت اور کامیاب نتائج عموماً اسی وقت برآمد ہوتے ہیں۔ جب عامل ذہنی طور پر پوری طرح سکون و یکسوئی اور ایک حد تک نیم خوابی کی حالت میں ہو۔ ہیجانی کیفیت اور اعصابی تناؤ کی حالت میں یہ نتائج اتنے واضح نہیں ہوتے۔ اس تجربے کے لیے آج کل جو مشین استعمال ہوتی ہے اسے ای ای جی۔ (ELECTROENCEPHALO GRAPH) کہتے ہیں۔ یہ مشین ذہنی لہروں (BRAIN WAVES) کے اتار چڑھاؤ کو ریکارڈ کرتی ہے اور جس طرح برقی رو سے ٹیلی وژن پر ہر چیز کا عکس نمایاں ہو جاتا ہے۔ اسی طرح ذہنی لہروں سے دماغ میں آنے والے تصور کا عکس اس مشین کے اسکرین پر اجاگر ہوتا ہے۔

فاراڈے کیج

یہ ایک قسم کا بڑا پنجرہ ہے جو تانبے کے تاروں کے جال سے بنایا جاتا ہے۔ تجربہ کرنے والے عامل کو اس میں بٹھا دیا جاتا ہے اور پھر تاروں کے جال میں برقی رو دوڑا دی جاتی ہے۔ اس پنجرے کا فرش ایک ایسی لکڑی کا بنا ہوتا ہے جس پر برقی رو اثر نہیں کرتی۔ اس طریقہ کار کے ماہرین کا کہنا ہے۔ کہ برقی رو کی وجہ سے پنجرے کے اندر ریڈیشن نہیں جا سکتا۔ اس لیے اگر ای ایس پی رونما ہوتی ہے تو یہ کسی انجانی قوت کا نتیجہ ہے۔ عملی طور پر یہ ثابت ہوتا ہے کہ اس طریقہ کار سے ای ایس پی کی قوت بڑھ جاتی ہے۔

Marfat.com

ابتدا میں یہ خیال کیا جاتا تھا کہ ای۔ ایس۔ پی دراصل مقناطیسی (MAGNETIC) یا برقی (ELECTRICAL) اثر کا نتیجہ ہے لیکن حالیہ تحقیق اور تجربے نے اس مفروضے کو غلط ثابت کر دیا۔ برقی قوت "فاصلے کے ساتھ کمزور ہوتی جاتی ہے لیکن ای ایس پی کی قوت فاصلے سے متاثر" ہیں اس کے عامل ہزاروں میل کے فاصلے پر خیالات اور تصویریں نشر کر سکتے ہیں اور چاند پر جانے والے ایک خلانورد ایڈمچل نے تو خلا سے زمین پر ٹیلی پیتھی کے ذریعے رابطہ قائم کر کے یہ ثابت کر دیا ہے کہ اس کی قوت زمان و مکان کے فاصلوں سے بھی بے نیاز ہے۔

فاراڈے کیج کے تجربے سے بھی کار آمد معلومات حاصل ہوتی ہیں۔ اس میں برقی رو دوڑانے کے بعد چونکہ باہر کے شور و غل اور ریڈیشن کا گزر نہیں ہوتا۔ اس لیے اندر بیٹھے ہوئے عامل کو مکمل سکون اور یکسوئی حاصل ہوتی ہے اور اس کی ای۔ ایس۔ پی کی قوت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

زینیر کارڈ ZENER CARD ٹسٹ

ٹیلی پیتھی کے اس طریقہ کار کی تفصیل بتانے سے قبل ہم اس کے مشینی استعمال کے بارے میں ذکر کریں گے۔

اس طریقہ کی آزمائش کی مشق کی ممکنہ خامیوں سے بچنے کے لیے جرمنی میں پیرا سائیکولوجی کے ماہرین خودکار مشین استعمال کرتے ہیں (جس کی تصویر صفحہ نمبر ۹۱ پر دیکھیے۔) اس آزمائشی تجربے میں جب معمول آٹھ مرتبہ باتکل

Marfat.com

صحیح اندازہ کرتے تو یہ تسلیم کر لیا جاتا ہے کہ ای ایس پی یا ٹیلی پیتھی کی قوت کام کر رہی ہے۔

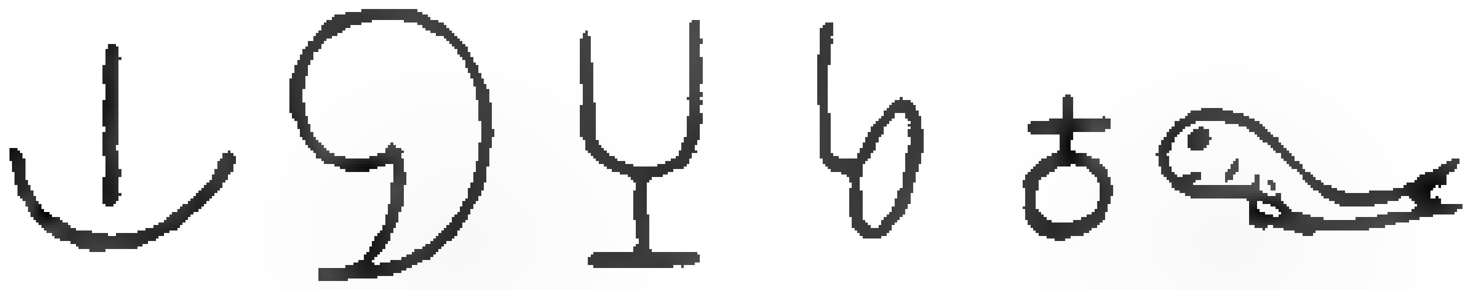
سائنسدانوں نے ۱۹۲۴ء سے ای۔ایس۔پی میں دلچسپی لینا شروع کر دی تھی۔ اور اس پر تحقیق اور تجربے کا سلسلہ جاری ہو گیا تھا۔ اس زمانے میں نارتھ کیلیفورنیا کی ڈیوک یونیورسٹی کے پروفیسر جے بی رائن J.B.RHYN نے اپنے ایک تجربے کے نتائج شائع کرنا شروع کر دیئے۔ انہوں نے اپنے تجربے کے لیے زینر کارڈ استعمال کیے تھے۔ جس میں مجموعی کارڈ ۲۵ تھے۔ ان میں ہر پانچ کارڈ پر آسان سے علامتی نشان بنے ہوئے تھے۔ یہ نشانات کراس (✕) اسٹار (★) سرکل (○) اسکوائر (▭) اور لہریے دار لکیریں (⦚⦚) تھیں۔ ان کارڈوں کو تاش کے پتوں کی طرح اچھی طرح پھینٹ دیا جاتا تھا۔ اور ایک ایک کر کے اٹھایا جاتا تھا۔ عامل یا پیغام بھیجنے والا ہر کارڈ کو اٹھا کر اس پر بنا ہوا نشان دیکھتا تھا اور معمول یا پیغام وصول کرنے والا اپنی ٹیلی پیتھی کی قوت کے ذریعے یہ اندازہ کرنے کی کوشش کرتا تھا۔ عامل نے کون سا کارڈ اٹھایا ہو گا۔ وہ اپنے اندازے کو ایک ——— کاغذ پر تحریر کرتا جاتا تھا اور بعد میں اس کے ریکارڈ سے یہ معلوم کیا جاتا تھا کہ اس نے کتنی مرتبہ صحیح اندازہ کیا ہے۔

یہ طریقہ بہت آسان تھا کیوں کہ کارڈ پر کل پانچ نشانات بنے ہوئے تھے۔ اور اکثر کئی اندازے درست نکلتے تھے۔ اس لیے ابتدائی تجربوں کو زیادہ قابلِ اعتماد نہیں کہا جا سکتا لیکن جب یہ اندازہ عمومی اعتبار سے زیادہ

Marfat.com

درست ثابت ہونے لگیں یعنی بار بار اور بیشتر جوابات درست آنے لگیں تو پھر یہ سمجھ لینا چاہیئے کہ ٹیلی پیتھی کی قوت کارفرما ہے۔

۱۸۸۰ء میں مالکم گوتھری (MALCOM GUTHERY) نے بھی مس ای کے اشتراک سے ایسا ہی تجربہ کیا تھا۔ اور بڑی حد تک ملتے جلتے نشانات کی شکل میں کامیاب نتائج برآمد ہوئے تھے۔ ذیل میں ہم اس کی تصویر دے رہے ہیں۔ پہلی سطر میں وہ نشانات ہیں جو پیغام بھیجنے والے نے بنائے۔ دوسری سطر میں معمول کے ٹیلی پیتھی کی قوت کے ذریعہ ان کو وصول کیا۔ ان سے آپ زینر کارڈ کے تجربے کی اہمیت کا اندازہ کر سکتے ہیں۔



عامل کے ارسال کردہ نشانات

معمول کے موصول شدہ نشانات

پروفیسر رائن کے ایجاد کردہ زینر کارڈ کے طریقے کو بہت سے سائنسدانوں نے اس وقت لغو اور ناقابلِ اعتماد قرار دیا تھا لیکن بعد میں اس کو درست تسلیم کر لیا گیا۔

Marfat.com

ایک اور سائنسی تجربہ۔ سائیکوکینیس (PSYCHOKINSES)

سائیکوکینیس ذہن کی اس حیرت انگیز قوت کو کہتے ہیں جس کے ذریعے کسی چیز یا اشیا کو حرکت دی جا سکتی ہے۔ مثلاً سگریٹ، سکے اور دوسری اشیا ذہنی قوت سے حرکت کرنے لگتی ہیں۔

یہ حیرت انگیز قوت بہت کم لوگوں میں ہوتی ہے لیکن سائنسی تجربے سے یہ ثابت ہو چکا ہے کہ انسانی ذہن کو یہ قوت حاصل ہے چنانچہ اس کے ماہرین کی ذہنی صلاحیت اور قوت اس حد تک پروان چڑھ سکتی ہے کہ وہ پانسے کو اپنی مرضی کے مطابق حرکت دے سکتے ہیں اور کرسی اور میز جیسی بھاری اشیاء کو بھی ایک جگہ سے دوسری جگہ پہنچا سکتے ہیں۔

کل تک لوگ اس قوت کو جادو سمجھتے تھے لیکن روسی ماہر نفسیات اور روحانی علوم نیلیا میخائیلوا نے اپنے تجربے سے اس کو حقیقت ثابت کر دیا ہے۔

اس تجربے کے دوران سائیکوکینیس جسے عموماً پی کے PK کے مختصر نام سے یاد کیا جاتا ہے۔ انسانی جسم میں نمایاں تبدیلیاں پیدا کرتا ہے۔ دماغ کی کیفیت معلوم کرنے کے لیے جو الیکٹروڈ سر پر لگائے جاتے ہیں۔ ان سے ذہن میں پیدا ہونے والے برقی اشارے (SIGNALS) ریکارڈ کیے جاتے ہیں۔ اس طرح حقائق سامنے آئے ہیں۔ ان کے مطابق ذہن میں برقی لہریں انتہائی انتہائی شدت سے پیدا ہونے لگتی ہیں۔ اس کے ساتھ نبض کی رفتار بڑھ کر فی منٹ ۲۴۰ ہو جاتی ہے جسم میں شدید تکان پیدا ہو جاتی ہے اور کمزوری محسوس ہونے لگتی ہے۔

Marfat.com

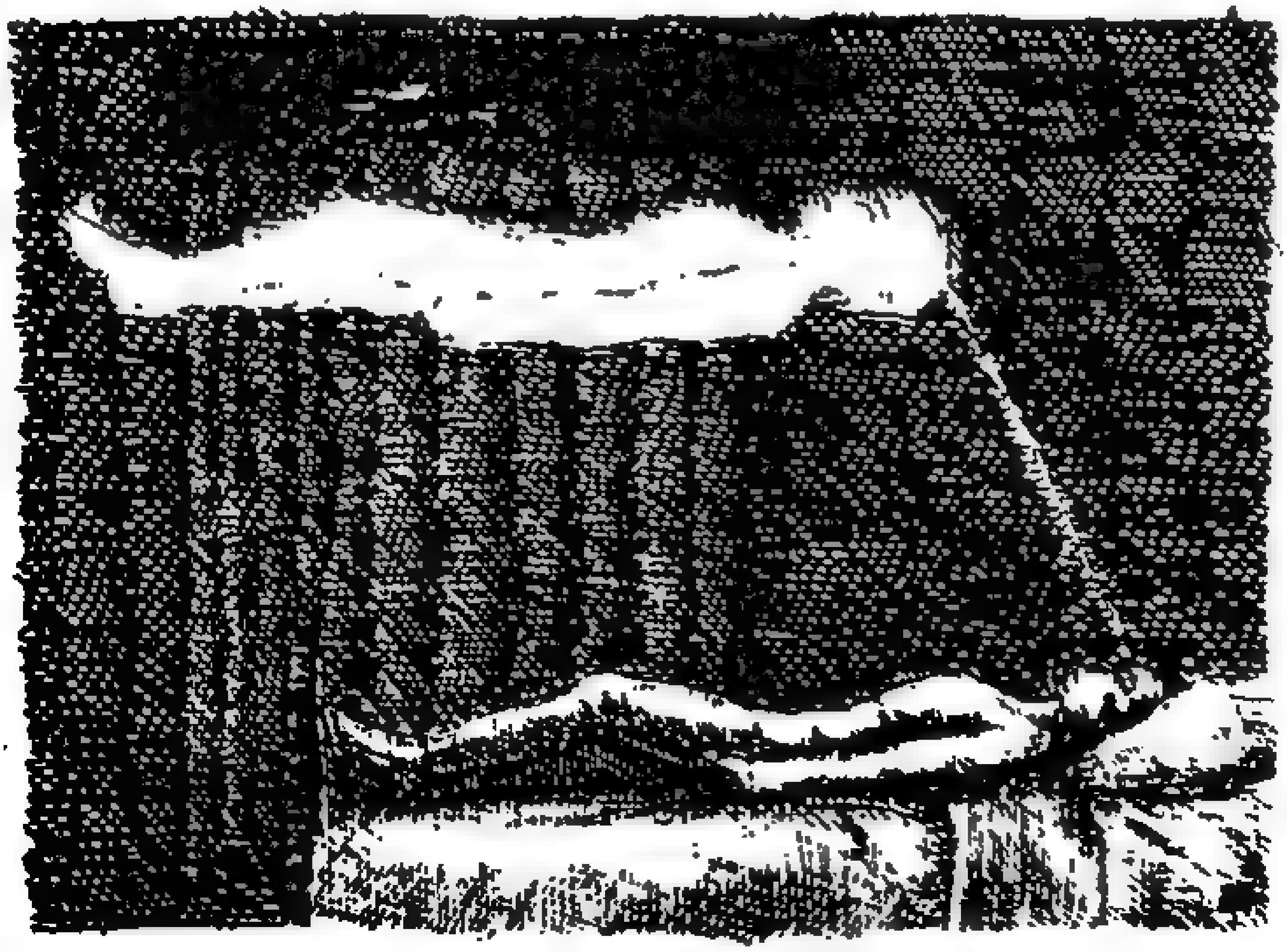
جیسا کہ ہم نے پہلے بتلایا پی کے کی قوت ہر ایک میں اتنی نہیں ہوتی کہ اسے بروئے کار لایا جائے اور عملی مظاہرہ کیا جا سکے۔ لیکن آپ نے جادو کے تماشوں میں اکثر اس کا مظاہرہ دیکھا ہوگا۔ لندن کے کولن ایون کو اس پر اتنا عبور حاصل ہے کہ وہ بارہا مجمع عام میں خود کو فضا میں بلند کرنے کا مظاہرہ کر چکے ہیں۔ ہم نے ڈیوڈ ہوم کے تجربات کا ذکر کرتے ہوئے پی کے کے بارے میں چند عملی طریقوں کا ذکر کیا تھا۔ اس سلسلے میں ہم آپ کو مزید کچھ بتلائیں گے لیکن پہلے چند اور موضوعات کا ذکر کر لیں۔

روح کی پرواز DOOBE

حیات بعد الموت پر اعتقاد رکھنے والوں کا عقیدہ ہے کہ موت کے بعد جسم تو فنا ہو جاتا ہے لیکن روح زندہ رہتی ہے۔ یہ عقیدہ کس حد تک درست ہے۔ ہم اس بحث سے گریز کریں گے۔ لیکن ہم میں سے ہر ایک نے ایک تجربہ کبھی نہ کبھی ضرور کیا ہوگا۔ خواب کے عالم میں، نیم خوابی کی کیفیت میں اور کبھی کبھی شدید تکان یا بیماری کے عالم میں مثلاً دل کے دورے یا خطرناک آپریشن کے دوران ہم یہ محسوس کرتے ہیں کہ اپنے جسم سے باہر آ گئے ہیں۔ اور سب کچھ دیکھ رہے ہیں۔ یہاں تک کہ بعض اوقات اپنے جسم کا آپریشن ہوتے ہوئے بھی دیکھ لیتے ہیں۔ ان تجربات سے ظاہر ہوتا ہے کہ ایسے لمحات میں روح جسم کو چھوڑ کر باہر آ جاتی ہے۔ اس کیفیت کو ماہر نفسیات نے (OUT OF MIND AND BODY EXPERIENCE) کا نام دیا ہے جسے ہم روحانی تجربات کہیں

Marfat.com

گے۔ لیکن یہ مختصر تجربے ہوتے ہیں جن کے بعد روح جسم میں واپس آجاتی ہے
سائنس دانوں نے اس تجربے کے متعلق ایک سروے کے بعد بتلایا
ہے کہ صرف آکسفورڈ یونیورسٹی کے ۴۴ طلبا اس کیفیت سے دوچار ہو چکے
ہیں۔ دنیا کے نامور ادیب مثلاً" ارنسٹ ہیمنگوے، ڈی ایچ لارنس، آرتھر
کوسٹلر، ارجینا وولف اور بہت سے دوسرے ادیبوں نے اس کیفیت سے
دوچار ہونے تصدیق کی ہے۔ مشہور فلمی شخصیت اور شاعر جناب فضل احمد کریم فضلی مرحوم
کو اس کا بڑا واضح تجربہ ہوا تھا جس کو انہوں نے کسی کتاب میں بیان بھی کیا ہے۔ یہ تجربہ
بڑا عجیب ہوتا ہے۔ کبھی یہ محسوس ہوتا ہے کہ ہم ہوا میں پرواز کر رہے ہیں۔ دوستوں
رشتہ داروں کو دیکھ رہے ہیں یا کسی محفل میں بیٹھے ہوئے ہیں اور پھر اچانک آنکھ کھل
جاتی ہے۔



Marfat.com

فرائیڈ کا نظریہ اور خواب

فرائیڈ کے نظریہ خواب کے مطابق ہم خواب میں جو چیزیں دیکھتے ہیں۔ ان تمام علامتوں کا ایک نہ ایک جنسی مفہوم ہوتا ہے۔

اس سلسلے میں مارک ٹوئین (MARK TWIN) کا کہنا ہے کہ ہر خواب کا کوئی نہ کوئی مفہوم ضرور ہوتا ہے۔ اس نے خود اپنے ایک خواب کا ذکر کیا ہے جس میں اس نے دیکھا کہ اس کا بھائی ایک آہنی تابوت میں لیٹا ہوا ہے جس پر رنگ برنگے پھول چڑھائے ہوئے ہیں۔ کچھ عرصہ بعد اس کا بھائی ایک آبی اسٹیمر کا بوائلر پھٹ جانے سے ہلاک ہو گیا اور جب اس نے اپنے بھائی کی لاش دیکھی تو وہ بالکل اسی انداز میں رکھی ہوئی تھی جو اس نے خواب میں دیکھا تھا۔

الہامی خواب:۔ ایسے خوابوں کو ماہرین نفسیات نے الہامی خواب (PROPHETIC DREAMS) کہا ہے۔

نیویارک کی ایک تجربہ گاہ میں خواب کی حالت میں انسانی جسم اور ذہن میں پیدا ہونے والی ــــــ کیفیات کا سائنسی تجربہ کیا گیا۔ اس کے جو اہم نتائج سامنے آئے ان کی روشنی میں دلچسپ انکشافات ہوئے ہیں۔

۱۔ اس بات کا واضح ثبوت ملتا ہے کہ خواب کے عالم میں ای ایس پی اور ٹیلی پیتھی کارفرما ہوتی ہے۔

۲۔ خواب کی جو تصاویر لی گئیں ہیں ان سے ظاہر ہوتا ہے کہ ہم دور دراز

Marfat.com

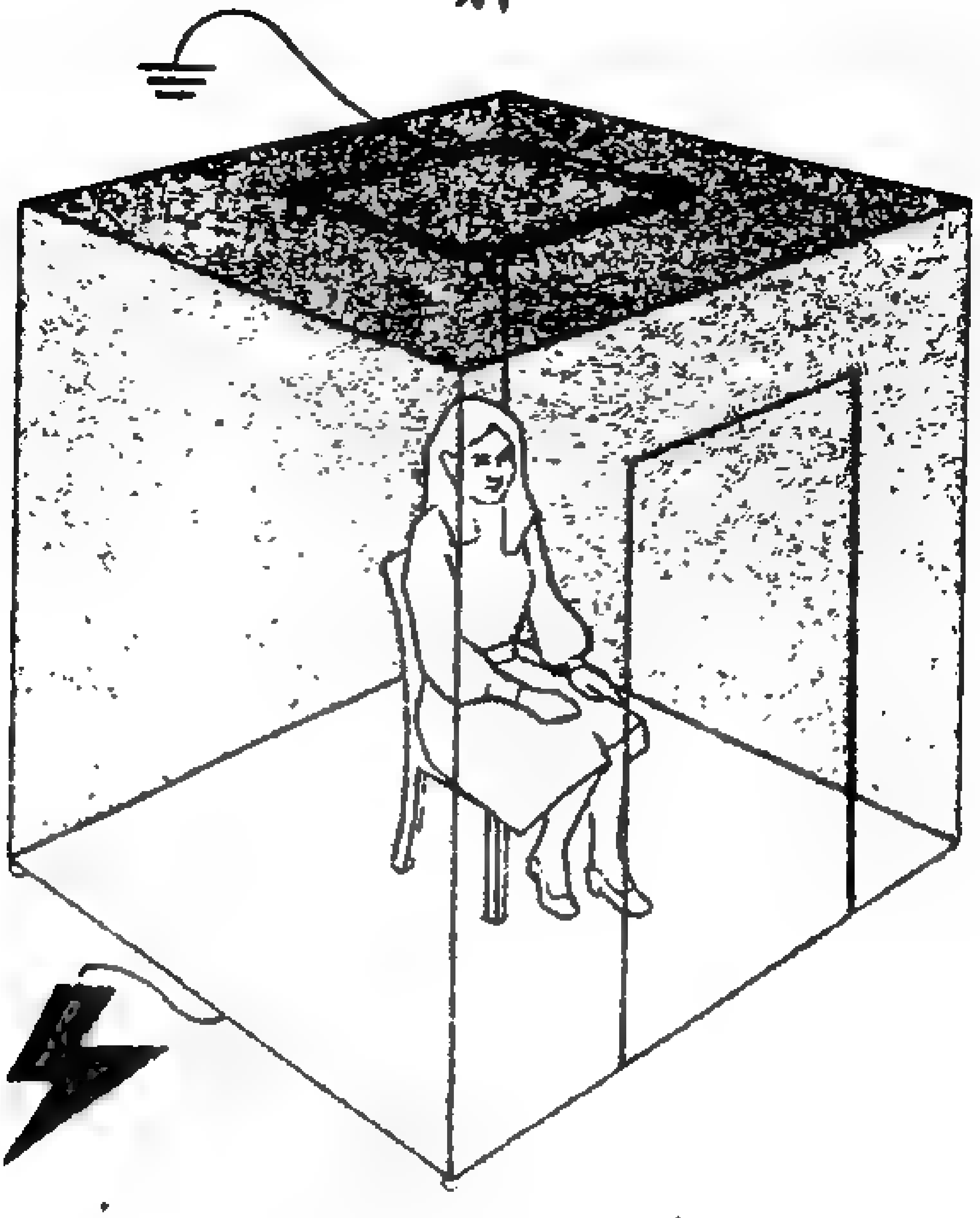
مقامات پر ہونے والے واقعات کو عالم خواب میں دیکھ لیتے ہیں۔

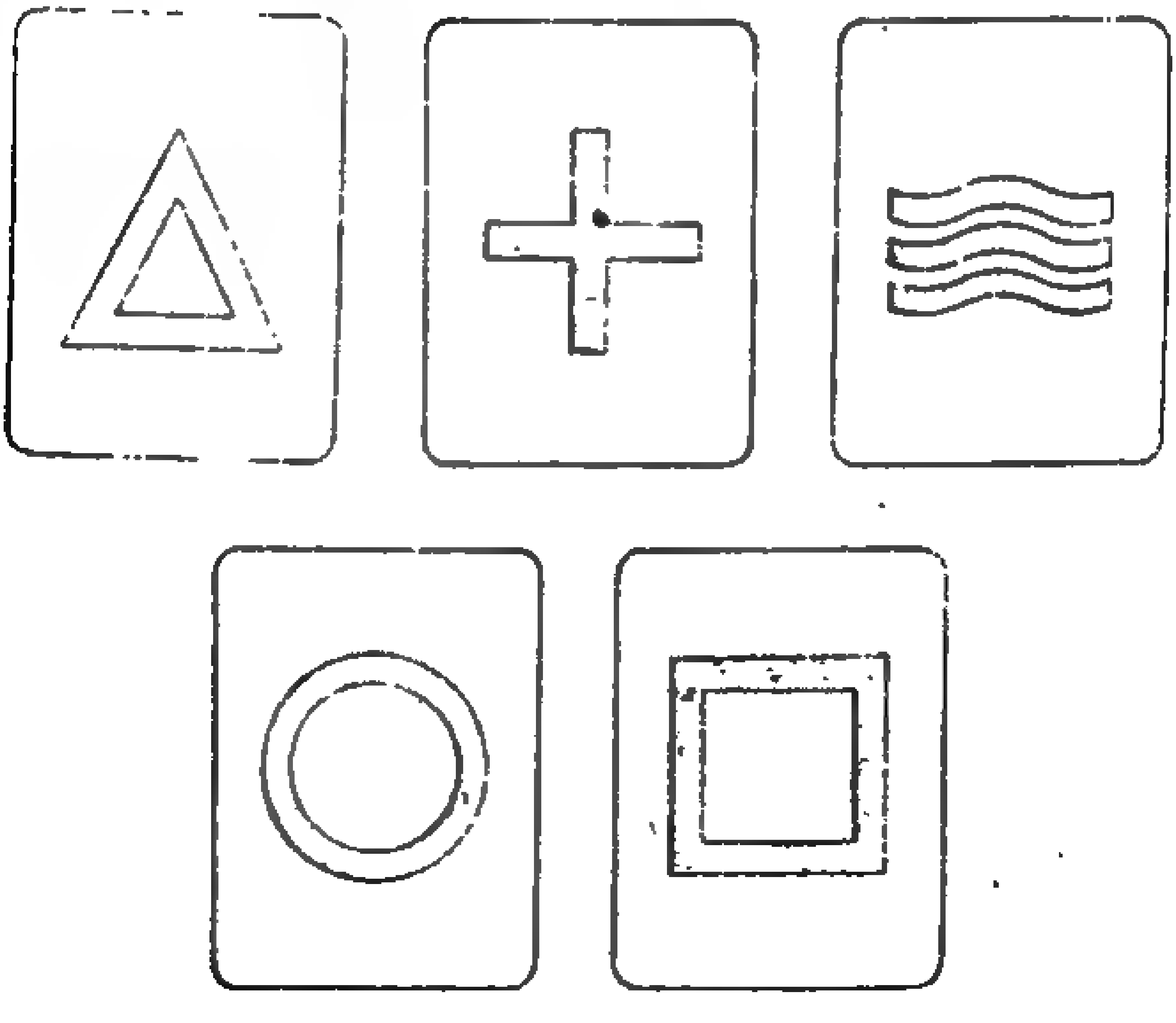
۳۔ خواب کی حالت میں ٹیلی پیتھی کی پیغام رسانی بھی ممکن ہو سکتی ہے۔

خواب کا تجزیہ کرنے والی تجربہ گاہ میں معمول کو کئی کئی راتوں گہری نیند سلا دیا جاتا ہے۔ ان کی کنپٹیوں اور سر میں الیکٹروڈ لگا دیے جاتے ہیں جو معمول کے ذہن کی برقی حرکات (ELECTRICAL ACTIVITY) کو ریکارڈ کرتے رہتے ہیں۔ جب کہ تجربہ کرنے والا ٹیلی پیتھی کی قوت سے معمول کے ذہن کو مخصوص پیغامات کی بھیجنے کی ترغیب (SUGGESTION) دیتا رہتا ہے۔

ذیل میں دی ہوئی تصویر ایک ایسے ہی تجربے کی ہے۔

Marfat.com





زینر کارڈ

Marfat.com

ایک اور عام تجربہ

کیا آپ نے نیم خوابی کی حالت میں کبھی یہ محسوس کیا ہے کہ بستر سے گر رہے ہیں ؟ نیند آنے سے قبل کبھی کبھی یہ محسوس ہوتا ہے اور آپ چونک پڑتے ہیں۔ ڈر کر بیدار ہو جاتے ہیں۔ اس کیفیت کو سائنس کی اصطلاح میں ... (MYOCLONIC JERK) کہتے ہیں اور یہ کیفیت ذہن میں اچانک برقی توانائی کے اخراج کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ لیکن یہ ایک عام سی کیفیت ہے اور ہر ایک کبھی نہ کبھی اس سے دوچار ہوتا ہے۔ آپ نیم خوابی کی حالت میں ایک جھٹکے سے چونک اٹھتے ہیں۔ اسی طرح کبھی آپ یہ محسوس کرتے ہیں کہ فضا میں پرواز کر رہے ہیں۔ اس کیفیت کو DOOBE کہتے ہیں یعنی روح کا جسم سے نکل کر پرواز کرنا۔

جانوروں میں غیر معمولی حسی ادراک

سائنسی تحقیق کا تجربہ صرف انسان پر ہی نہیں جانوروں پر بھی کیا گیا ہے اور اس مشق میں عموماً چوہوں اور خرگوشوں کو استعمال کیا گیا ہے۔

اس سلسلے میں یہ دلچسپ انکشاف ہوا ہے کہ آئندہ پیش آنے والے حادثات کا احساس سب سے پہلے جانوروں کو ہو جاتا ہے۔

چوہوں کی چھٹی حس بے حد تیز ہوتی ہے یہاں تک کہ اکثر یہ تجربہ ہوا ہے کہ بحری جہاز لنگر انداز ہوتے ہی تمام چوہے اس جہاز سے بدحواسی کے

Marfat.com

عالم میں بھاگ نکلے اور بعد میں وہ طوفان کی زد میں آکر غرق ہو گیا۔
ان تمام سائنسی تجربات سے ایک بات واضح ہو جاتی ہے کہ ٹیلی پیتھی اور دوسرے روحانی علوم ایک ٹھوس حقیقت ہیں اور جدید سائنس اس حقیقت کا نہ صرف اعتراف کرتا ہے بلکہ ان پر مسلسل تحقیق جاری ہے اور وہ دن دور نہیں جب انسان اپنی ان غیر معمولی قوتوں پر قادر ہو گا۔

Marfat.com

ابتدائی عملی مشقیں

اگر آپ ان خوش قسمت لوگوں میں سے ہیں جن میں ٹیلی پیتھی اور روشن ضمیری کی صلاحیت فطری طور پر موجود ہے تو آپ کو شاید خود اس کا اندازہ ہوگا۔ بصورت دیگر ابتدائی مشقوں سے آپ اندازہ کریں گے۔ یہ صلاحیت مختلف لوگوں میں کم و بیش ہوتی ہے اور جن لوگوں میں کم ہوتی ہے۔ وہ مشق کے ذریعے اس کو پروان چڑھا سکتے ہیں۔ ایک مرتبہ جب آپ اس کوشش میں کامیاب ہو جائیں گے تو پھر اس کو بتدریج پروان چڑھانا مشکل نہیں رہتا۔ مگر اس کے لیے عامل اور معمول دونوں کو مسلسل مشق کی ضرورت ہوتی ہے۔ تاوقتیکہ ان کو مکمل مہارت نہ حاصل ہو جائے۔

ابتدائی مشقوں میں ہم برین وارڈ اور ڈیلوڈ ہوسٹے کے بتلائے ہوئے زینر کارڈ کے طریقوں پر گفتگو کریں گے۔

زینر کارڈ کی مشق ZENER CARDS

ٹیلی پیتھی اور روشن ضمیری کا علم سیکھنے کے لیے جو طریقہ سب سے زیادہ عام اور آسان ہے۔ وہ جے بی رائن کے ایجاد کردہ زینر کارڈ کا طریقہ ہے

Marfat.com

ابتدائی مشقوں میں ان کارڈز کے ذریعے تجربہ کرنے میں بڑی آسانی ہوتی ہے۔ جن ممالک میں روحانی علوم سیکھنے کے ادارے ہیں وہاں یہ کارڈ تاش کے پتوں کی طرح بنے بنائے ملتے ہیں۔ ہمارے یہاں چونکہ یہ آسانی میسر نہیں ہے۔ اس لیے آپ کو یہ کارڈ خود تیار کرنا ہوں گے۔

چکنے سفید کارڈ جو تاش کے پتوں کے برابر ہوں تیار کر لیجیے۔ لیکن ان کو احتیاط کے ساتھ ایک ہی سائز میں کاٹنا ضروری ہے اور یہ خیال رکھیے کہ کنارے برابر اور چکنے ہوں۔ ایک اور صورت یہ ہے کہ تاش کے پتوں کے سائز کے کارڈ جو وزیٹنگ کارڈ VISITING CARDS چھاپنے کے لیے استعمال ہوتے ہیں بازار سے خرید لیجیے یا پھر بازار سے چکنے آرٹ کارڈ کو خرید کر تاش کے پتوں کے سائز کے مشین سے کٹوا لیجیے۔

ان کارڈوں پر وہی پانچ شکلیں بنانا ہیں جن کا ہم پہلے ذکر کر چکے ہیں۔ یعنی دائرہ، اسکوائر، ٹرائینگل یا تکون اور کراس صفحہ نمبر ۵۹ پر ہم آپ کی آسانی کے لیے اس کی تصویر دے رہے ہیں۔ اس طرح کے کم از کم پچیس کارڈز کی گڈی تیار کر لیجئے یعنی ایک نشان والے پانچ کارڈز۔

ان کے علاوہ بھی آپ دوسری شکلیں کارڈوں پر بنا سکتے ہیں لیکن وہ خوب صورت اور پسندیدہ ہوں کیونکہ یہ ضروری ہے کہ ان سے آپ کی دلچسپی برقرار رہے۔ ورنہ ذہنی توجہ اور یکسوئی نہیں پیدا ہوگی۔ اس کے لیے بہتر ہے کہ اپنے اہل خاندان کے افراد یا بہت عزیز دوستوں کی تصویریں ان پر بنوا لیں۔

نوٹ:۔ یہ کارڈز ہم سے بھی طلب کیے جا سکتے ہیں۔

Marfat.com

تجربے کا کارڈ رکھنے کا طریقہ

۱۔ ذاتی مشق:۔

- سب سے پہلے ایک سادہ کاغذ پر ایک سے لے کر پچیس تک نمبر ڈال لیں۔
- اس کے بعد علامتی نشان والے کارڈوں کو اچھی طرح ملا لیجئے اور پھران کی گڈی بنا کر الٹا کر کے سامنے رکھ دیجئے۔
- اب پوری توجہ اور یکسوئی کے ساتھ یہ سوچئے کہ سب سے اوپر والے کارڈ پر کون سا نشان بنا ہوا ہے اور ذہن جو فیصلہ کرے اس نشان کو ایک نمبر کے سامنے لکھ لیں۔
- اب اس کارڈ کو اٹھا کر ایک طرف رکھ دیجئے اور الٹ کر دیکھنے کی کوشش نہ کریں۔
- اس کارڈ کے بعد دوسرے کارڈ کے متعلق ذہن پر توجہ دیجئے اور ذہن جو فیصلہ کرے اس کے مطابق دو نمبر کے سامنے اس نشان کو لکھ لیں۔
- جب تمام کارڈ ختم ہو جائیں تو ایک ایک کارڈ پلٹ کر یہ دیکھئے کہ آپ کے ذہن نے کتنے اندازے صحیح لگائے ہیں۔

۲۔ ٹیلی پیتھی کی مشق

اس مشق کے لیے دو آدمیوں کی ضرورت ہے۔ ایک تجربہ کرنے

Marfat.com

والا یعنی عامل جسے ہم ٹیلی پیتھی کی مشق میں پیغام رساں (SENDER) کہتے ہیں اور دوسرا معاون جسے پیغام وصول کرنا ہے (RECEIVER) معمول کہلاتا ہے۔ بہتر یہ ہے کہ ان دونوں افراد میں قربت ہو یعنی وہ دوست بھائی یا قریبی رشتہ دار ہوں۔

عامل اور معمول دونوں علیحدہ کمروں میں بیٹھ جائیں جہاں مکمل طور پرسکون ہو اور وہ ایک دوسرے کو نظر نہ آسکیں۔ اس کے لیے لازم ہے کہ تجربے کے دوران کوئی مداخلت نہ کرے ورنہ ان کی توجہ کا انہماک باقی نہ رہے گا۔

اب آپ ایک کارڈ اٹھالیجئے۔ اس پر بنی ہوئی شکل پر پورے انہماک کے ساتھ توجہ کیجئے اور اپنے ذہن کے ذریعے اس کو نشر کر دیجئے یعنی معمول کے ذہن میں منتقل کر دیجئے۔ معمول جو پیغام وصول کرے اس کو اپنے چارٹ پر نوٹ کرتا جائے۔ دوسرا طریقہ یہ ہو سکتا ہے کہ آپ معمول کے فرائض انجام دیں اور دوسرا معاون عامل بن کر پیغام نشر کرے۔

ہر مشق میں آپ کو پانچ شکلوں کا صحیح اندازہ کرنا ہے۔ ابتدا میں یہ تناسب کم ہو سکتا ہے۔ اس لیے مشق جاری رکھیے یہاں تک آپ ہر پیغام وصول کرنے لگیں گے۔

یہ ضروری نہیں کہ اتنی کامیابی ایک دن میں ہو جائے۔ اس میں ہفتے یا مہینے بھی لگ سکتے ہیں۔

Marfat.com

Marfat.com

ڈاکٹر ڈیوڈ ھوئے کی

ابتدائی مشقیں

ڈاکٹر ڈیوڈ ہوئے نے زینر کارڈ کے استعمال کے علاوہ ابتدائی مشقوں کے چند دیگر طریقے بھی بتلائے ہیں۔

ان کے خیال میں بچوں کی چھٹی حس ESP زیادہ تیز ہوتی ہے اور ان میں نفسی صلاحیت (PSYCHIC ABILITY) بھی زیادہ ہوتی ہے۔ لیکن چونکہ ان صلاحیتوں پر کوئی توجہ نہیں دی جاتی۔ اس لیے آہستہ آہستہ یہ ختم ہو جاتی ہیں۔ اگر والدین ———— بچوں کی اس صلاحیت کو پروان چڑھانے کی کوشش کریں۔ تو یہ نفسی قوتیں آئندہ زندگی میں بچوں کے بہت کام آسکتی ہیں۔ ۱۹۶۲ء میں ہالینڈ کے پیرا سائیکولوجی انسٹی ٹیوٹ میں ڈاکٹر ٹینہاف (W.H.C.TENHAEFF) نے ۱/۱۸۸ بچوں پر ایک کامیاب تجربہ کیا۔ ان بچوں کی عمریں چار سے چھ برس کے درمیان تھیں۔ ڈاکٹر ٹینہاف نے تجربے کے لیے زینر کارڈ استعمال کیا۔ ان بچوں کو ڈاکٹر کی معاون مس نجی لارنس کے ذہن کو پڑھ کر کارڈ پر بنی ہوئی شکلوں کو شناخت کرنا تھا۔ انہیں پانچ کارڈ دیے

Marfat.com

کے متعلق یکے بعد دیگرے بتلانا تھا۔

ان بچوں کے جوابات کا تناسب بڑوں سے کئی گنا زیادہ تھا انہوں نے ساٹھ فی صد صحیح انداز سے کیے۔ اس طرح یہ تصدیق ہو گئی کہ بچوں میں نفسی قوت یا چھٹی حس زیادہ ہوتی ہے۔ اس تجربے کی روشنی میں والدین اپنے بچوں کی نفسی قوت بڑھانے کی مشق بآسانی کر سکتے ہیں۔ ڈاکٹر ہوٹے کا کہنا ہے کہ زینر کارڈ سے بہتر نتائج برآمد ہوتے ہیں۔ لیکن اگر یہ دستیاب نہ ہوں تو تاش کے عام پتوں سے بھی کام لیا جا سکتا ہے۔

طریق کار

- ۲۵ کارڈوں کی دو گڈیاں استعمال کیجئے لیکن دونوں کا بالکل یکساں ہونا ضروری ہے۔
- کمرے کے ایک کونے میں بیٹھ جائیے۔
- کسی ایک کارڈ کی تصویر کے متعلق گہرے انہماک کے ساتھ سوچنا شروع کیجئے۔ جسے ذہنی ارتکاز (CONCENTRATION) کہتے ہیں۔ اور پھر ایک مقررہ وقت پر بچے سے کہئے کہ وہ سوچ کر بتلائے کہ آپ کس کارڈ پر توجہ کر رہے ہیں۔ اس کے جواب میں صحیح یا غلط ہونے کا نشان چارٹ پر لگاتے جائیں۔

اس عمل کو پانچ بار دہرایئے اور چند منٹ کے وقفے کے بعد پھر یہی عمل کیجئے۔ یہاں تک کہ پورے پچیس کارڈوں کا سیٹ ختم ہو جائے۔

Marfat.com

یہ وہ کم از کم تعداد ہے جس سے اندازہ کیا جا سکتا ہے کہ ٹیلی پیتھی کی قوت کام کر رہی ہے یا نہیں۔

پہلی مرتبہ :۔ پانچ میں سے ایک صحیح اندازہ نارمل تصور کیا جائے گا۔ بیس فی صد سے زائد صحیح اندازے اس بات کی یقینی علامت ہیں کہ ٹیلی پیتھی کی قوت و صلاحیت بچے میں موجود ہے۔ لیکن بچوں میں یہ اوسط ۱۰ فی صد سے ۶۰ فی صد تک ہو سکتا ہے۔ ایک تجربہ کسی یقینی فیصلے پر پہنچنے کے لیے ناکافی ہوتا ہے۔ اس لیے مختلف وقفہ کے ساتھ آپ کو ایسے کئی ایک تجربے کرنا ہوں گے۔ یہ اور زیادہ مناسب ہوگا۔ اگر آپ ایک سے زائد بچوں کو اپنا معمول بنائیں۔

ترسیل خیالات کا کھیل (THOUGHT PROJECTION GAME)

ہوٹے نے اس مشق کو ترسیل خیالات کا کھیل کہا ہے۔ اس کا کہنا ہے کہ زینر کارڈ کے علاوہ آپ دوسری اشیا بھی اس تجربے میں استعمال کر سکتے ہیں۔ مثلاً خاندان کے چار افراد کسی ایک رنگ، پودے یا جانور کے متعلق اپنی توجہ مرکوز کریں (یعنی پورے انہماک سے سوچیں) اور پانچواں یہ اندازہ کرے کہ وہ کس چیز کے متعلق سوچ رہے ہیں یا دو بچے ترسیلِ خیالات کا یہ کھیل کھیلیں۔ ایک ترسیل کا فرض انجام دے، دوسرا وصول کرنے کا۔

لیکن سب سے زیادہ مناسب رنگوں کا استعمال ہوگا۔

دو کارڈ لے لیجئے۔ ایک کا رنگ سرخ اور دوسرے کا سیاہ ہو۔ ان

Marfat.com

کو الٹ رکھ کے پر رکھ دیجیے۔ ترسیل کرنے والا (SENDER) اس کے بعد بقیہ پچاس کارڈوں کو شفل کر کے یا چینٹ کر کے ایک گڈی کی شکل میں الٹا کر کے رکھ لے گا اور سب سے اوپر والے کارڈ کے اوپر توجہ مرکوز کر کے اس کے رنگ کے متعلق سوچے گا اور پھر موصول کرنے والے (RECEIVER) سے پوچھے گا۔ سرخ یا سیاہ؟ وہ جو بھی جواب دے۔ اس کے مطابق وہ کارڈ اٹھا کر مشق کے لیے لگائے ہوئے کارڈ پر الٹا رکھ دے گا یعنی اگر معمول کا جواب ہے سرخ تو سرخ کارڈ کے اوپر ورنہ سیاہ کے اوپر یہ مشق اس وقت تک جاری رکھیے جب تک پچاس کارڈ ختم نہ ہو جائیں۔ اس کے بعد دونوں گڈیوں کو باری باری اٹھائیے اور دیکھ کر گن لیجیے کہ کتنے جواب درست ہوئے۔

اس مشق کو جاری رکھیے۔ آہستہ آہستہ آپ دیکھیں گے کہ حیرت انگیز نتائج برآمد ہوتے ہیں۔

Marfat.com

ترسیل خیالات کا

پہلا سبق

سبل لیک نے بھی ترسیل خیالات کا پہلا سبق انہیں اصولوں کے مطابق بتلایا ہے۔ ٹیلی پیتھی کے علم پر سبل لیک نے اپنے ذاتی تجربات کی روشنی میں ابتدائی عمل کا طریق کار بیان کیا ہے۔

وہ کہتی ہیں کہ ٹیلی پیتھی کے سلسلے میں ابتدائی تربیت کے لیے میں اپنے والد کی ممنون ہوں جنہوں نے بڑے آسان طریقے سے میری اس صلاحیت کو اجاگر کیا۔ اس علم میں میری دادی کو بھی کمال حاصل تھا اور میری دلچسپی کو دیکھ کر انہوں نے بھی میری بہت رہنمائی کی۔

مجھے اچھی طرح یاد ہے کہ اس وقت میری عمر تقریباً چار سال کی تھی۔ میرے والد کمرے میں ایک ٹرے لیے ہوئے آئے جس میں بے شمار اشیا رکھی ہوئی تھیں جن کو دیکھ کر ایسا لگتا تھا کہ انہوں نے کسی بکس کی صفائی کی ہے۔ لیکن دراصل وہ میری قوت مشاہدہ کا نفسیاتی امتحان لے رہے تھے۔ وہ کچھ دیر تک ٹرے ہاتھ میں لیئے ہوئے سامنے کھڑے رہے۔ میری متجسس نگاہیں

Marfat.com

ٹرے میں رکھے ہوئے سامان کو دلچسپی سے دیکھتی رہیں۔ کچھ دیر بعد وہ ٹرے کو ایک دوسرے کمرے میں لے گئے اور اسے رکھ کر پھر میرے پاس آگئے۔ ادھر ادھر کی باتیں کرنے کے بعد انہوں نے مجھ سے پوچھا کہ کیا میں نے دیکھا تھا کہ ٹرے میں کون کون سی اشیا رکھی ہوئی تھیں۔

"ہاں۔ ایک قلم۔" میں نے سوچتے ہوئے کہا۔ "اوہ چند ہیرپن اور آپ کا قلم تراش چاقو بھی۔"

"بس...؟ تم کو اور کچھ یاد نہیں؟" انہوں نے سوال کیا۔

میں نے اب کوشش کی لیکن اور کچھ نہ یاد کر سکی۔

"خوب غور کرو۔ ٹرے میں تو بہت سی چیزیں تھیں۔" انہوں نے کہا۔ "اور بہت سی تو تمہاری اپنی چیزیں تھیں۔"

میں اور کچھ نہ یاد کر سکی لیکن اتنا ضرور سمجھ گئی کہ وہ میری یادداشت کا امتحان لے رہے تھے۔ اس کے بعد سے ہر روز جب وہ ٹرے دکھلاتے تو میں دو چار چیزیں اور یاد کر لیتی۔ ایک دن میں نے اپنی دادی سے اس کھیل کا ذکر کیا۔ تو انہوں نے میری رہنمائی کی۔

"میں تم کو ایسی ترکیب بتلاتی ہوں کہ اپنے ڈیڈی کو حیران کر دو گی۔" انہوں نے مسکراتے ہوئے کہا۔ "آج جب وہ ٹرے لے کر آئیں تو تم ٹرے کے اندر رکھی ہوئی تمام چیزوں کو مت دیکھنا کیوں کہ تم ان سب کو کبھی نہ یاد رکھ سکو گی۔ تم ایسا کرنا کہ صرف ٹرے کے کنارے رکھی ہوئی چیزوں کو غور سے دیکھنا۔ اور ذہن نشین کر لینا۔ اگر تم نے درمیان میں بھی دیکھا تو بہت

Marfat.com

سی چیزوں کو توجہ سے نہ دیکھ سکو گی۔ لیکن کنارے کنارے رکھی ہوئی چیزیں آسانی سے یاد رہیں گی۔"

اور جب اگلی مرتبہ ڈیڈی نے ٹرے لاکر سامنے رکھی تو میں نے دادی کے مشورے پر عمل کیا۔ اور اس مرتبہ بہت سی چیزیں ذہن نشین ہو گئیں۔ جب میں نے ڈیڈی کو بتلایا تو وہ حیران رہ گئے۔ اور انہوں نے دادی سے میری ذہانت کی تعریف کی۔ دادی خاموشی سے مسکراتی رہیں۔"

ٹرے کا کھیل میری مشق کا پہلا سبق تھا لیکن اس کے بعد دوسرے مختلف طریقوں سے میری تربیت جاری رہی۔

میرے والد نے بعد میں مجھے سمجھایا کہ ترسیل خیالات (THOUGHT TRANSFERENCE) کے دو پہلو ہیں۔

- ذہن سے خیالات کی لہروں کا نشر کرنا اور پھر ان لہروں کا خیالات میں منتقل ہونا۔
- یہ عمل بالکل اسی طرح ہوتا ہے جیسے ریڈیو اسٹیشن سے آواز اور ٹی وی اسٹیشن سے تصاویر کی لہریں نشر ہوتی ہیں۔ جب آپ کسی ایک اسٹیشن کے لہروں کی لمبائی WAVE LENGTH اپنے سیٹ سے ملاتے ہیں تو وہ لہریں آواز میں منتقل ہو کر آپ کو سنائی دیتی ہیں۔ اسی طرح ٹی وی سیٹ پر لہریں تصاویر میں منتقل ہو کر اسکرین پر نمایاں ہو جاتی ہیں۔
- بالکل اسی طرح ٹیلی پیتھی کا علم کام کرتا ہے۔ آپ عامل کی حیثیت

Marfat.com

سائیکو کینیسس کی تربیت

ذہن کی قوت سے مادی اشیا کو حرکت دینے کے عمل کو سائیکو کی (PSYCHO KINESIS) کہتے ہیں۔ اس کا عام مخفف پی کے PK ہے۔

غیر معمولی حسی ادراک ESP کی تمام اقسام میں ہمارے وجد (INTUTION) کو بڑا دخل ہوتا ہے۔ لیکن یہ اندازہ بہت مشکل کہ کب ہمارا وجدان کام کرتا ہے اور کب نہیں۔ اس لیے یہ ضروری نہیں کہ ٹیلی پیتھی یا سائیکو کینیسس کا تجربہ ہمیشہ کامیاب ہو۔ کبھی ہماری ذہنی صلاحیتیں پوری طرح کام کرتی ہیں کبھی نہیں اور اسی پر کامیابی انحصار ہے۔

Marfat.com

جب آپ ذہنی قوت کے ذریعے کسی بھی چیز کو حرکت دینے کی کوشش کرتے ہیں تو کامیابی کا انحصار اس بات پر ہوتا ہے کہ آپ کے ذہن میں اس وقت کتنی توانائی ہے۔ اگر یہ توانائی زیادہ ہے تو کامیابی جلد ہوگی اور اگر کم ہوگی تو کامیابی نہیں ہوگی۔ پی کے کی صلاحیت پیدا کرنے کے لیے بڑی مشق اور تربیت کی ضرورت ہوتی ہے۔ برین وارڈ نے اس تربیت کے طریقے تبلائے ہیں۔

اس لیے یہ مناسب ہے کہ پی کے کا ابتدائی تجربہ ہلکی ترین شے پر کیا جائے۔ مثلاً دھواں۔ دھواں چونکہ سب سے ہلکی شے ہے۔ اس لیے تجربے کی ابتدا اسی سے کیجیے۔

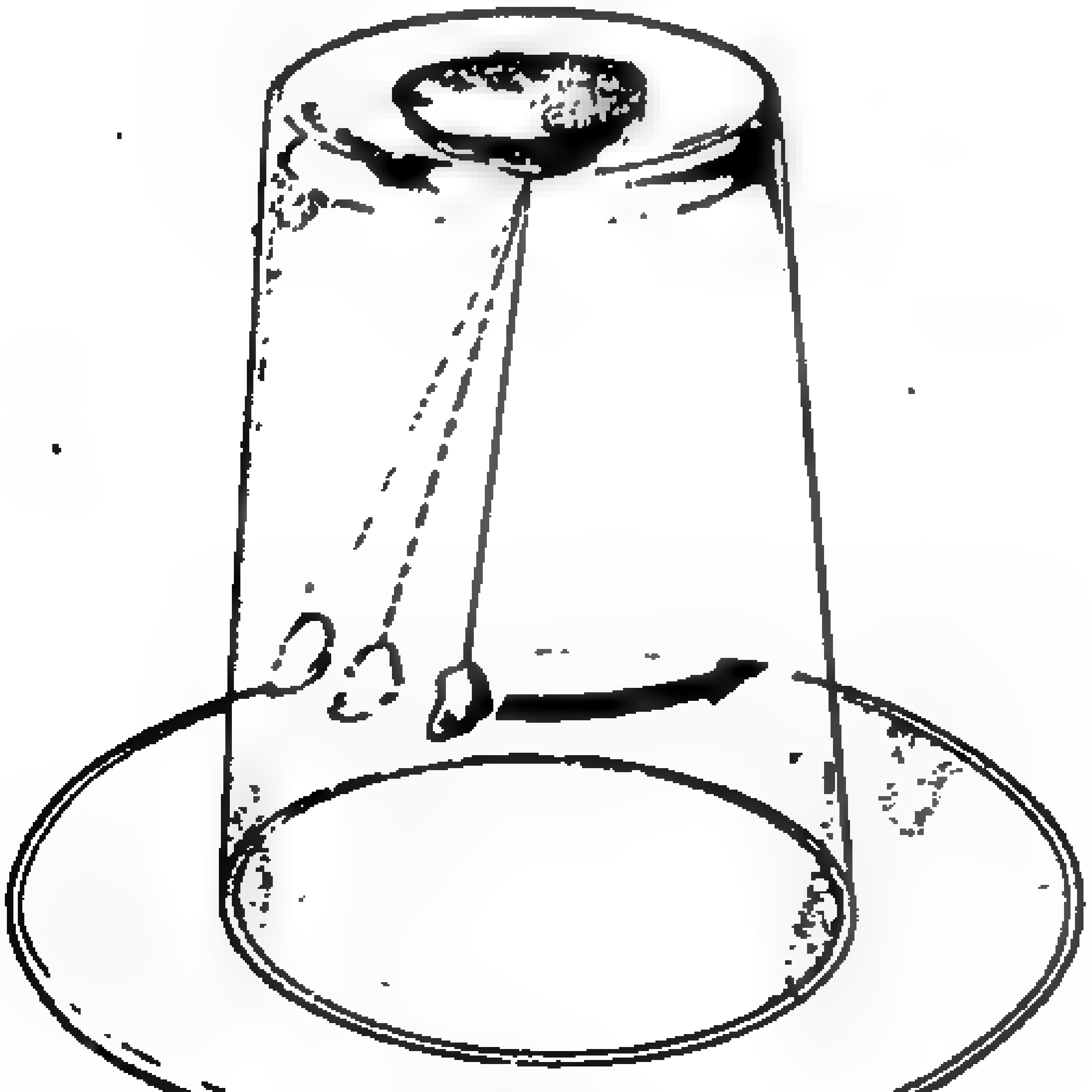
شیشے کا ایک گلاس اور چائے کی طشتری لے لیجیے۔ سگریٹ کے دھوئیں کو کاغذ کی نلکی (جو شربت یا ٹھنڈا پانی پینے کے لیے استعمال ہوتی ہے) کے ذریعے بہت آہستہ آہستہ گلاس کی تہہ میں ڈال دیجیے۔ دھواں گلاس کی تہہ میں چند لمحوں تک جما رہے گا خصوصاً اس صورت میں جب کہ گلاس کا منہ طشتری سے ڈھانک دیا جائے۔

اب اپنے ذہن کی تمام تر توجہ اس دھوئیں پر مرکوز کیجیے اور اسی انہماک اور توجہ کے ساتھ دھوئیں کو اپنی پی کے کی قوت سے حرکت دینا شروع کیجیے۔ اپنی ذہنی قوت کے ذریعے اس کو کبھی گلاس کے درمیان میں اور کبھی سطح تک لانے کی کوشش کیجیے۔ بتدریج کوشش کے بعد دھواں آپ کے ذہن کے اشارے پر حرکت کرنے لگے گا۔

Marfat.com

پنڈولم کو حرکت دینا: پیکنگ کے لیے جو پولسٹرین استعمال ہوتا
اس کے تین ننھے سے ٹکڑے کر لیجیے۔ یہ پولسٹرین فوم کی طرح ہلکا ہوتا ہے۔ یہ
مٹر کے دانے کے برابر ہوں۔ ایک لانبا سا بال لے کر اس ٹکڑے میں پھنسا دی
پولسٹرین اتنا نرم ہوتا ہے کہ بال اس کو کاٹ کر اندر پھنس جائے گا۔ گلاس کی تہ
ذرا سی ببل گم چپکا دیجیے اور بال کا دوسرا سرا اس میں چپکا کر گلاس الٹا کر کے
ایک پلیٹ میں رکھ دیجیے۔ جیسا کہ تصویر میں دکھایا گیا ہے۔ پلیٹ کو پکے فرش
پر رکھ دیجیے تاکہ ہل نہ سکے۔

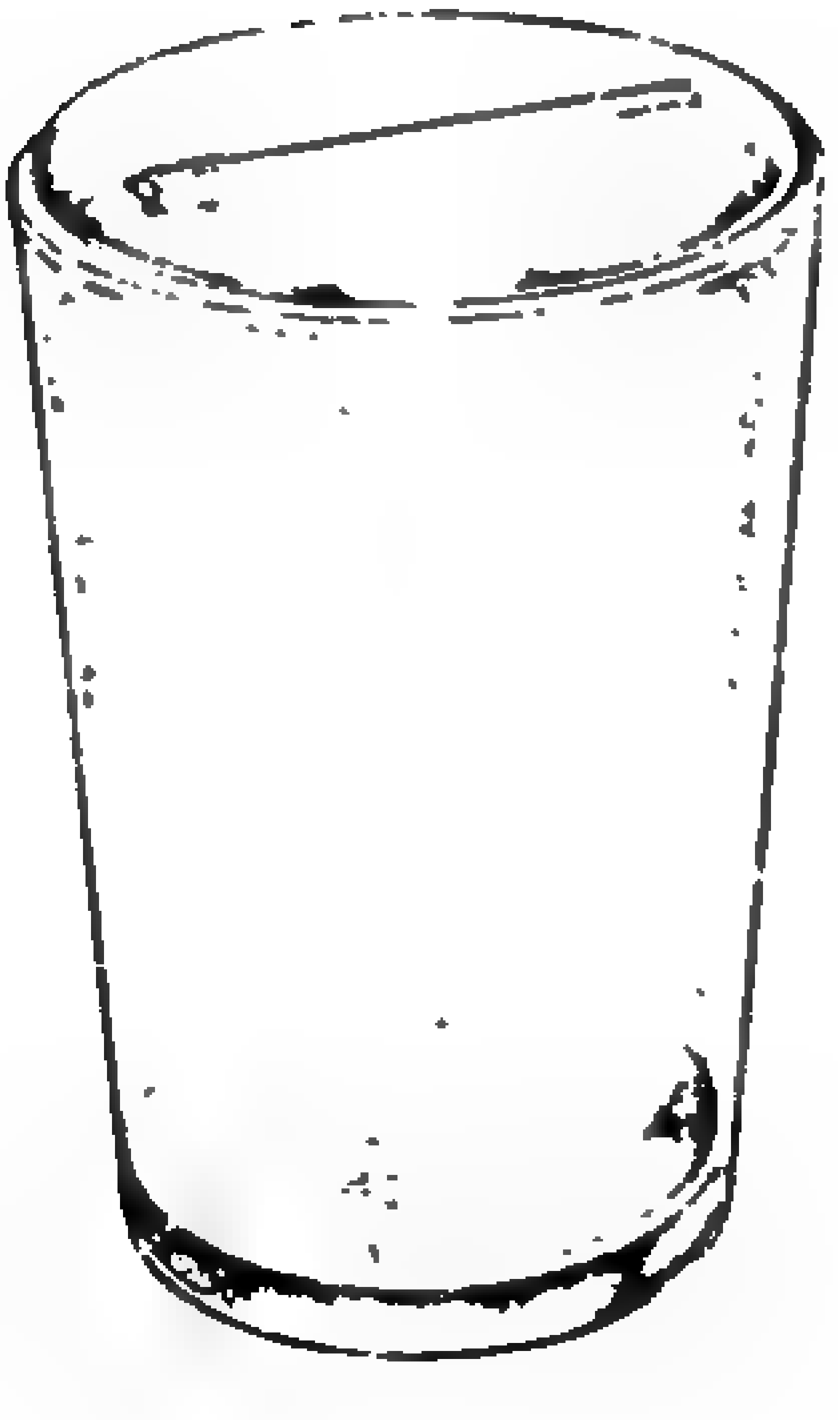
اب پہلے کی طرح پورے انہماک اپنی ذہنی توجہ پنڈولم پر مرکوز کر کے ا
حرکت دینے کی کوشش کیجیے۔ مشق جاری رکھیے۔ جیسے ہی پی کے کی قوت کام شر
کرے گی پنڈولم آپ کے ذہن کے اشارے پر حرکت کرنے لگے گا۔



Marfat.com

پانی کی سطح پر تیرتی ہوئی شے کو حرکت دینا: ایک گلاس میں پانی بھر لیجئے لیکن اس طرح کہ پانی کی سطح کناروں سے ذرا نیچے رہے۔ گلاس کے دہانہ پر باریک پلاسٹک فلم کا ایک ٹکڑا رکھ دیجئے۔ ٹکڑا رکھنے سے پہلے اس کے نیچے ایک سوئی رکھ دیجئے۔ پانی کی سطح ایسی ہو کہ سوئی، پانی اور پلاسٹک کے درمیان پھنسی رہے اور اوپر سے آپ کو نظر آتی رہے۔

ایک بار پھر اسی طرح سوئی پر اپنی تمام تر توجہ مرکوز کر کے اسے اپنی مرضی کے مطابق حرکت کرنے کا اشارہ دیجئے۔ جب آپ کی پی کے کی قوت کام کرنے لگے گی۔ تو سوئی آپ کے ذہنی اشارے پر حرکت کرنے لگے گی۔

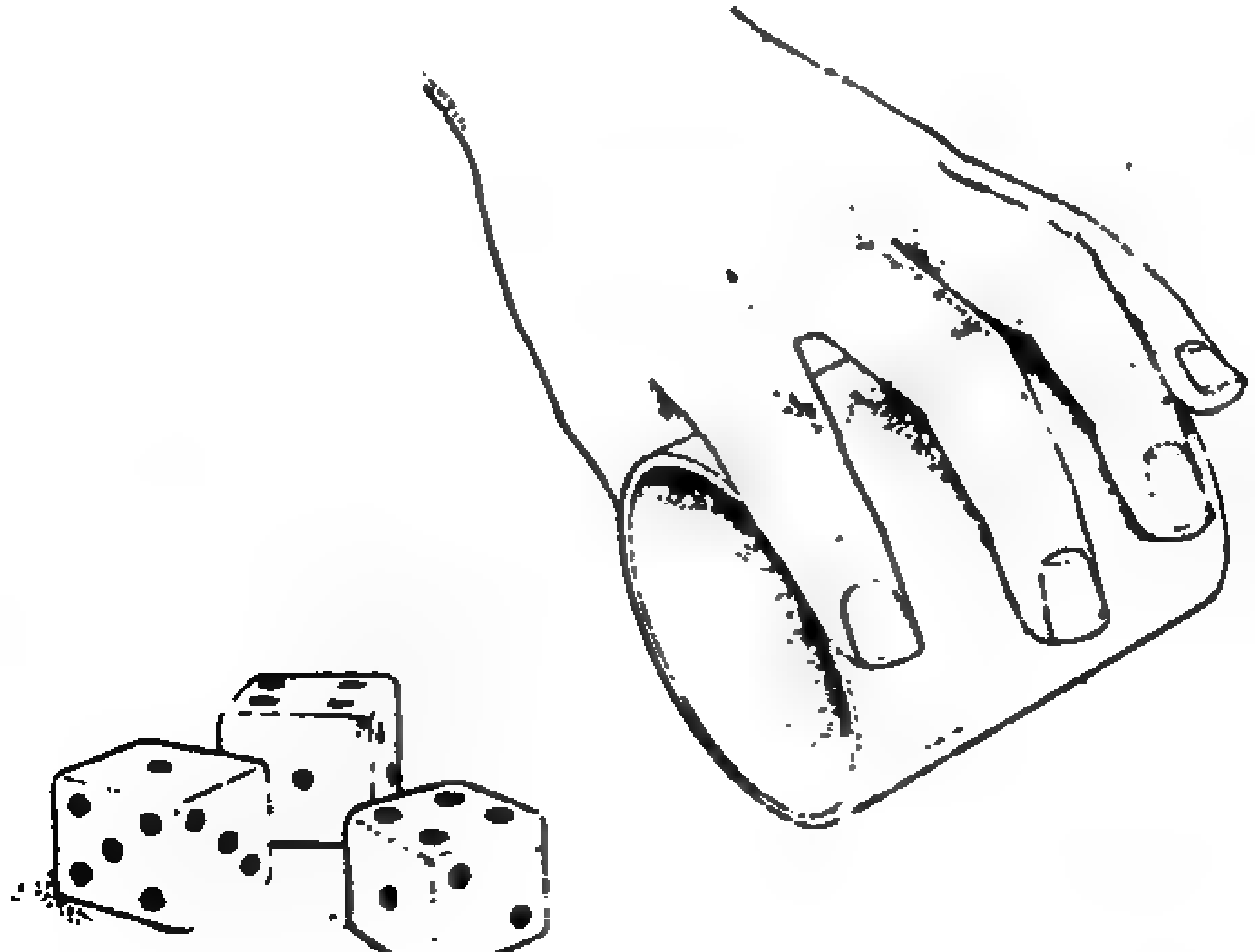


Marfat.com

پانسہ کو حرکت دینا:- (DICE THROWING)

PK پی کے کی قوت کے ذریعے پانسہ کو حرکت دینا اتنا آسان کام نہیں ہے جتنا کہ عام طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کا ایک سبب تو یہ ہے کہ پانسا نسبتاً وزنی ہوتا ہے۔ دوسرے اس میں مختلف نمبر ہوتے ہیں۔

طریق کار دہی ہے۔ پانسے کو پلاسٹک کے گلاس میں ڈال کر ہلایئے آپ کو یہ فیصلہ پہلے کر لینا ہوگا کہ کون سا نمبر آپ اوپر چاہتے ہیں۔ پوری توجہ اور انہماک کے ساتھ اس نمبر پر مرکوز کر دیجئے اور پھر پانسہ فرش پر پھینک دیجئے۔ زیادہ امکان یہ ہے کہ مطلوبہ نمبر نہیں آئے گا اور اگر آ گیا تو محض اتفاق ہوگا لیکن مسلسل کوشش اور مشق جاری رکھیے اور جب بار بار آپ کا مطلوبہ نمبر آنے لگے گا۔ تب اس بات کا یقین کیجئے کہ یہ آپ کی پی کے کی قوت کا نتیجہ ہے۔



Marfat.com

عملی طریقے

ابتدائی منزل

گذشتہ صفحات میں ہم نے ٹیلی پیتھی اور دوسرے روحانی علوم کی مختصر تاریخ، مختلف ماہرین کے نظریات اور تجربات اور ان علوم پر جدید سائنسی تحقیق و تجربات پر سیر حاصل گفتگو کر لی ہے۔ ہم نے ماہرین کے بتلائے ہوئے مختلف تربیتی طریقوں کو بھی آپ کے سامنے پیش کر دیا ہے۔ اور اب ٹیلی پیتھی کی باقاعدہ مشق کے لیے عملی طریقوں کا ذکر بھی کریں گے۔

لیکن یہ بات اچھی طرح ذہن نشین کر لیجئے کہ ہر علم میں مہارت حاصل کرنے کے لیے پہلی بنیادی ضرورت اس بات کی ہے کہ آپ کو اس پر مکمل اعتماد ہو۔ ہم اس کے بغیر اس علم میں مہارت کبھی نہیں حاصل کر سکتے۔

اگر آپ ٹیلی پیتھی کے علم پر یقین نہیں رکھتے تو اس کو سیکھنا اور اس پر عمل کرنے کی ہر کوشش ناکام ہو گی۔ ہم نے آپ کے سامنے ٹیلی پیتھی کو ایک علم کی حیثیت سے پیش کیا ہے۔ یہ کوئی تفریحی مشغلہ نہیں ہے۔ دنیا کے ترقی یافتہ ممالک میں اس پر سائنس دان مسلسل تحقیق و تجربے کر رہے ہیں جن کا ذکر آپ

Marfat.com

کے زیرِ مطالعہ آچکا ہے۔ اس لیئے پہلے تسلیم کیجئے اور یقین کیجئے کہ ٹیلی پیتھی ایک علم ہے۔

اس کے بعد اس علم کو حقیقی معنوں میں سمجھنے کے لیے بتدریج عمل اور کوشش کیجئے۔ ہم نے ابتدائی صفحات سے لے کر اب تک بے شمار تربیتی اصول بتائے ہیں۔ ان پر یکے بعد دیگرے عمل کیجئے۔ ہر مشق کے بعد خود یہ تجزیہ کیجئے کہ کس حد تک کامیابی ہوئی ہے۔ اگر آپ نتیجے سے مطمئن نہیں ہیں تو پھر دہرائیے یہاں تک کہ اس میں مہارت پیدا ہو جائے۔ آپ کو ذاتی طور پر اس سلسلے میں اطمینان حاصل کرنا ضروری ہے اور منزل بہ منزل اپنے تربیتی عمل کو کامیاب بنانے سے آپ کو وہ اعتماد حاصل ہوتا جائے گا جو مہارت کے درجے تک پہنچنے کے لیے ضروری ہے۔

ہیرولڈ شرمن کا نظریہ

ہیرولڈ شرمن کا خیال یہ ہے کہ "ہر انسان کا ذہن ایک وائرلیس کی طرح خیالات کی ترسیل اور وصولی کا مرکز ہے بالکل اسی طرح جیسے ریڈیو براڈ کاسٹنگ اسٹیشن کام کرتا ہے۔" اس نظریئے کی تائید ای ایس پی کے تمام ماہرین نے بھی کی ہے۔

جس طرح موسم کی خرابی، طوفان اور باد باراں وغیرہ سے عام نشریاتی نظام میں خلل پڑتا ہے۔ بالکل اسی طرح جذباتی ہیجان عدم دلچسپی اور ذہنی انتشار سے ٹیلی پیتھی کی نشریات متاثر ہوتی ہیں۔ اس لیے ذہنی یکسوئی اور

Marfat.com

ؤری توجہ سے ٹیلی پیتھی کا رابطہ قائم کرنا لازم ہے۔

شرمن کہتا ہے"۔ خیالات کی واضح وصولیابی کی راہ میں مجھے دو بڑی دشواریوں کا سامنا ہوتا تھا۔ ایک تو ذہن کو خیالات کے ہجوم سے پاک کرنا میں کوشش کے باوجود شروع میں کامیاب نہیں ہوتا تھا اور توجہ بار بار بھٹک جاتی تھی اور دوسرا مشکل مرحلہ شکوک اور اندیشوں سے نجات حاصل کرنا تھا۔ ہر مرتبہ کامیابی میں شک اور ناکامی کے اندیشے میری کوشش میں حائل ہو جاتے تھے۔

آپ ایک ریڈیو اسٹیشن ہیں

سبل لیک کا نظریہ

ایک خیال یہ بھی ہے۔" ٹیلی پیتھی ان برقی لہروں کا نام ہے جو ایک ذہن سے خارج ہو کر دوسرے تک پہنچتی ہیں۔" انسان کے دماغ کی ساخت کا مطالعہ کیا جائے تو معلوم ہوگا کہ دماغ کی ساخت بلاشبہ کسی ریڈیو سیٹ کی طرح ہے۔ اس میں بے شمار خلیے ہیں اور لاکھوں ننھے ننھے درخت نما انٹینا (ANTENNA) ہیں جنہیں کو (DENDRITES) کہتے ہیں اور جن کا جال سا ہر سمت پھیلا ہوا ہے۔ یہ بالکل ریڈیو اور ٹیلی وژن کے نشریاتی انٹینا کی طرح لہروں کی ترسیل اور وصولیابی کا کام انجام دیتے ہیں۔

اس کے بعد یہ سمجھنا دشوار نہ ہوگا کہ ٹیلی پیتھی کا عمل کس طرح جاری ہوتا ہے۔ دماغ ایک پاور ہاؤس ہے جس سے ہر خیال ایک برقی لہر کی طرح خارج

Marfat.com

ہوتا ہے اور یہ لہریں بالکل ریڈیائی لہروں کی طرح فضا میں گردش کرتی رہتی ہیں اور اسی طرح ان کی ترسیل اور وصولیابی عمل میں آتی ہے۔ ہماری خواہشات تمنائیں، خوف اور پریشانی غرضیکہ دماغ کی ہر حرکت برقی لہریں پیدا کرتی ہے۔ جو فضا میں مرتعش رہتی ہیں اور ایک ذہن سے دوسرے ذہن کو ترسیل ہو سکتی ہے۔

عملی تجربے سے پہلے کیا ضروری ہے؟

اس سلسلے میں ضروری شرائط کو سمجھنا بہت اہم ہے تاکہ کامیابی کے ساتھ مشق کی جا سکے۔ ہر تربیت کی طرح ٹیلی پیتھی کی تربیت کے بھی چند بنیادی اصول ہیں۔

۱۔ ذہنی اور جسمانی توازن قائم رہنا لازم ہے۔

۲۔ ماحول بہر صورت پرسکون رہنا چاہیئے۔

۳۔ تجربے کے لیے موزوں افراد کا انتخاب کرنا چاہیئے۔

۴۔ توجہ کے ارتکاز پر پہلے قابو پانا چاہیئے۔

اب آئیے ہم ایک ایک پہلو پہ علیحدہ علیحدہ غور کریں۔

اس سلسلے میں ہم کافی معلومات آپ کو پہلے بہم پہنچا چکے ہیں اور بعض پہلوؤں پر دوبارہ روشنی ڈالیں گے۔ آپ کو چاہیئے کہ پچھلے صفحات کی معلومات کو ذہن نشین رکھیں۔

Marfat.com

ذہنی اور جسمانی توازن

ٹیلی پیتھی کی صلاحیت پروان چڑھانے کے عمل میں آپ کے اعصابی ردِ عمل کی حس، جسم کے اندرونی اور بیرونی حدود کے اندر خود بخود تیز ہو جاتی ہے۔ اس لئے اگر آپ ایک اچھے متوازن اعصاب (NERVES) کے مالک نہیں ہیں تو بہتر یہ ہوگا کہ حسی ادراک ESP کے کسی تجربے میں شریک نہ ہوں کیوں کہ اس طرح شدید جسمانی اور اعصابی دھچکہ لگنے کا خدشہ ہوتا ہے۔

ٹیلی پیتھی کے عمل کے لیے سب سے پہلی ضرورت ذہنی اور جسمانی توازن کو قائم رکھنا ہے۔ ذہنی پریشانی، صدمے اور تکان کے عالم میں یہ مشق کبھی نہ کرنا چاہیے کیونکہ ایسی صورت میں ذہنی انتشار اور بڑھ سکتا ہے اور اعصابی صدمہ پہنچ سکتا ہے۔

- اس ذہنی اور جسمانی توازن کو پیدا کرنے کے لیے پہلا اصول یہ ہے۔ کہ کسی پرسکون کمرے میں بستر پر آرام سے دراز ہو جائیں جسم سے لباس بالکل اتار دیں اور ایک صاف اور نرم چادر جسم پر ڈال دیں تاکہ آزادی اور اعصابی سکون کا بھرپور احساس نصیب ہو سکے۔
- جس طرح ذہنی پریشانیوں اور دن بھر کی تھکا دینے والی مصروفیات سے نجات پا کر جب آپ بستر پر لیٹتے ہیں تو بے حد سکون محسوس کرتے ہیں۔ اسی طرح تمام دن لباس میں قید رہنے کے بعد آپ کا جسم اس سے آزاد ہو کر بے پناہ سکون محسوس کرتا ہے۔

Marfat.com

- بستر پر لیٹنے کے بعد صرف ایک آرزو پیدا کیجئے۔ تمام دن کی جذباتی اور جسمانی تکان اور ذہنی پریشانیاں دور ہو جائیں۔ مراقبہ کی حالت پیدا کیجئے۔ یعنی آپ کا ذہن تمام الجھنوں سے پاک ہو کر سکون اور نیم خوابی کی حالت میں آ جائے۔
- قوت ارادی کے ذریعے جسم کو پرسکون، تکان سے پاک اور ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔
- ذہن کو سکون ملتے ہی جسم اور اعصاب پرسکون ہو جائیں گے۔

جسمانی تکان کو دور کرنے کا آسان طریقہ ہے۔

بستر پر آرام سے لیٹ جائیے۔

۲۔ ذہن کی تمام تر توجہ اپنے دائیں یا بائیں پیر پر مرکوز کیجئے۔ اطمینان کے ساتھ اس پیر کو اوپر اٹھائیے اور چند لمحے بلند رکھئے اور پھر اس کو ذہن سے بھلا دیجئے اور آہستہ آہستہ نیچے گراتے ہوئے محسوس کیجئے جیسے اس کا باقی جسم سے کوئی تعلق نہیں رہا ہے۔ جیسے اب یہ آپ کے جسم کا حصہ نہیں ہے۔

۳۔ بالکل یہی عمل دوسرے پیر کے ساتھ دہرائیے اور پھر اس کو بھی ذہن سے بھلا دیجئے۔

۴۔ اب اپنے ذہن کی آنکھ سے اپنے بقیہ جسم کو دیکھئے اور محسوس کیجئے۔ اور ایک ایک حصے کو ذہن سے بھلاتے جائیے۔

۵۔ جب ذہنی آنکھ کی توجہ سینے سے ہوتی ہوئی ہاتھوں تک پہنچ جائے

Marfat.com

تو دونوں بازوؤں کو ایک ایک کر کے اٹھایئے اور گرا دیجئے جیسے وہ جسم سے الگ ہو گئے ہیں۔

اسی طرح درحقیقت آپ اپنے ذہن کی توجہ جسم سے ختم کر رہے ہیں۔ اور عارضی طور پر جسم کو ذہن سے فراموش کر رہے ہیں۔ اس مشق کے ذریعے جسمانی اور اعصابی تناؤ ختم ہو جاتا ہے اور جسم کے پٹھے یا عضلات ڈھیلے ہو جاتے ہیں۔

بہت سے لوگوں کو اس مشق سے اتنا آرام ملتا ہے کہ وہ سو جاتے ہیں۔

آپ کا ذہن وہ حقیقی مرکز ہے جہاں اپنی ذات یا اپنے وجود کا احساس جاگزین رہتا ہے۔ جیسے ہی آپ کے شعوری ذہن کی توجہ آپ کے دماغ پر مرکوز ہو گی جسم کے بقیہ حصے کا احساس ختم ہو جائے گا اور ایک ایسی لطیف آسودگی کا احساس پیدا ہو جائے گا کہ نیند آجائے گی۔

جسمانی تکان دور کرنے کے لیے مختلف ماہرین نفسیات نے مختلف طریقے بتائے ہیں۔ مندرجہ بالا طریقے کے علاوہ ایک اور آسان مشق سانس لینے کی ہے۔ سانس کے ذریعے جسمانی آسودگی (RELAXATION) پیدا کرنے کا ایک طریقہ ہم پچھلے صفحات میں "یوگا" کے باب میں بتلا چکے ہیں۔ ایسا ہی ایک دوسرا طریقہ بھی تجویز کیا گیا ہے۔

سانس کی مشق اور آرام کی کیفیت

ٹیلی پیتھی کی مشق سے پہلے جسمانی آسودگی لازمی ہے تاکہ دن بھر کی

Marfat.com

تکان پوری طرح دور ہو جائے۔ اگر جسم کو آرام اور سکون میسر آجائے تو ذہن بھی پر سکون ہو جاتا ہے۔ اس کے لیے سانس کی مشق بہت موثر ہو سکتی ہے۔ اس کا طریقہ کار آسان ہے۔

جب بھی آپ جذباتی اور اعصابی تناؤ کی کیفیت میں ہوں۔ آہستہ آہستہ گہری سانس لیجیے اور اسی طرح نکال دیجیے۔ سانس لیتے ہوئے پانچ تک گنتی گنیے۔ پھر سانس روکے ہوئے ایک دو کہیے اور پھر اسی طرح پانچ تک گنتے ہوئے سانس خارج کر دیجیے۔ پھر دو تک گنیے اور تب دوبارہ سانس اندر لینا شروع کر دیجیے۔ یہ مشق ایک منٹ تک جاری رکھیے۔ آپ کا جسم تناؤ کی کیفیت سے نجات پا جائے گا۔ یہ طریقہ ڈبلیو ای ٹبلر نے تجویز کیا ہے۔

مشہور ماہر نفسیات ڈیوڈ ہیرولڈ فنک نے سانس کی مشق کا ایک اور طریقہ بھی بتلایا ہے۔

ہیرولڈ فنک کا طریقہ کار

ہماری آنکھ کے دیدے (EYE BALLS) کے اندر چھ عضلات ہوتے ہیں۔ ان کے کھینچنے اور ڈھیلے پڑنے سے ہماری نگاہیں کام کرتی ہیں اور ہم دیکھ سکتے ہیں اور ہمارے سوچنے کی صلاحیت کا انحصار بھی عضلات کی حرکت پر ہوتا ہے۔

اس بات کو ایک مثال کے ذریعے سمجھنے کی کوشش کریں۔ خواب کی کیفیت نیند کے عالم میں پیدا ہوتی ہے۔ ہماری آنکھیں بند ہوتی ہیں لیکن جب ہم

Marfat.com

خواب دیکھتے ہیں تو دیدوں کے عضلات میں اسی طرح حرکت ہوتی رہتی ہے۔ جیسے کہ بیداری کے عالم میں۔ اگر یہ حرکت نہ ہو تو خواب کے عالم میں ہمیں کچھ نظر نہ آئے۔ دھندلے اور واضح خواب کا سبب بھی انہیں عضلات کی حرکت ہے۔

میں جس مشق کا طریقہ بتلانے جا رہا ہوں وہ بہت آسان ہے۔

روزانہ دو مرتبہ صرف آدھ گھنٹے کے لیے کسی تاریک اور پرسکون کمرے میں لیٹ جائیے۔ لباس کے بٹن کھول کر ڈھیلا کر لیجئے اور پھر دونوں کہنیوں کو جسم کے برابر رکھ لیجئے تاکہ ان کو آرام ملے۔

اب آپ آرام (RELAXATION) کے لیے تیار رہیں۔

گہری سانس لیجئے اور بازوؤں کا تصور کیجئے پھر گہری سانس لیجئے اور سوچئے میرے بازو ڈھیلے پڑتے جا رہے ہیں۔ پانچ مرتبہ اس عمل کو دہرائیے۔

اسی طرح گہری سانس لے کر اپنی ٹانگوں کے متعلق سوچئے اور اس مرتبہ بھی یہ عمل پانچ بار دہرائیے۔

اس کے بعد پھر پانچ بار گہری سانس لے کر بازوؤں کے متعلق اور اس کے بعد ٹانگوں کے متعلق یہ مشق کیجئے۔

یہ عمل آدھ گھنٹے تک جاری رکھیے۔ شروع میں عضلاتی تناؤ آپ کی سوچ میں دشواری پیدا کرے گا لیکن آہستہ آہستہ عضلات ڈھیلے پڑتے جائیں گے اور آپ خود کو ہلکا پھلکا محسوس کرنے لگیں گے۔ اسی کے ساتھ

Marfat.com

بتدریج آپ کو اپنے ذہن پر بھی قابو حاصل ہوتا جائے گا اور آپ کی بوڈ
واضح ہوتی جائے گی۔

جب اس مشق میں کامیابی ہو جائے تو پھر اسی طریقے سے جسم کے دو
حصوں کو بھی ڈھیلا اور آرام دہ بناتے جائیے۔

پُرسکون ماحول

جسمانی آسودگی کی مشقوں میں کامیابی کے بعد ٹیلی پیتھی کے تجربے کے
لیے دوسرا مرحلہ یہ ہے کہ ماحول پُرسکون ہو۔

آج کے دور کی ہنگامہ خیز زندگی میں یہ ایک مشکل مسئلہ ہے لیکن
ہمارے عمل کے لیے ضروری ہے۔ جس کمرے میں آپ تجربہ کر رہے ہوں
وہاں اگر باہر کا شور اور مختلف آوازیں آرہی ہوں تو آپ اپنے کام
توجہ مرکوز نہیں کرسکتے۔ اسی طرح تجربے کے دوران کسی قسم
نہیں ہونی چاہیئے۔ ٹیلیفون اگر ہے تو اسے دور رکھیں یا پھر رسیور کریڈل
سے ہٹادیں۔ کسی کی آمد و رفت کا امکان بھی ختم کر دیں۔ اگر آپ کے
اپنے گھر میں پُرسکون ماحول نہیں ہے تو کسی اور مناسب جگہ انتظام کرلیں

توجہ کے ارتکاز پر قابو پانا

ٹیلی پیتھی کے تجربے کے لیے یہ تیسرا مرحلہ بہت اہم ہے۔
جب تک آپ پورے انہماک کے ساتھ اپنے ذہن کو ٹیلی پیتھ

Marfat.com

پر مرکوز نہ کریں گے خاطر خواہ نتائج بر آمد نہ ہوں گے۔

ہم نے گذشتہ صفحات میں توجہ کے ارتکاز پر سیر حاصل بحث کی ہے اور آپ کو اس کی مشق کے طریقے بھی بتلائے ہیں۔ ڈیوڑھ ہوئے سانس کی مشق، شمع بینی اور کاغذ کے ٹکڑے کو گھورنے کی جو مشق بتلائی ہے۔ وہ بڑی کار آمد ہو گی۔ ہم عملی طریقے کے باب میں اس پر دوبارہ روشنی ڈالیں گے۔

اس سلسلے میں اہم نکتہ یہ ہے کہ آپ جس چیز پر توجہ مرکوز کر رہے ہوں اس کا عکس (تصویر) ذہن میں اتنے واضح اور بھرپور طریقے سے منتقل ہو جائے کہ آپ اس کو خود محسوس کرنے لگیں۔ مثلاً اگر شمع کو اپنی توجہ کا مرکز بنایا ہے تو اتنے انہماک سے تصور کریں کہ یہ محسوس ہو کہ یہ شمع آپ کے دماغ میں روشن ہے اس کے شعلے کا نور ذہن کو منور کر رہا ہے اور آپ اس کی حدت محسوس کر رہے ہیں یا اگر گلاب کے پھول کو مرکز توجہ بنانا ہے تو اس کا بھرپور عکس اتنی شدت سے اور صفائی سے ذہن میں آنا چاہیئے کہ آپ اس کی خوشبو بھی محسوس کرنے لگیں۔

موزوں افراد کا انتخاب

ٹیلی پیتھی کی مشق کے لیے عامل اور معمول دونوں کا انتخاب موزوں ہونا چاہیئے۔ یہاں سوال پیدا ہو گا کہ موزوں افراد کون ہوتے ہیں؟ آیئے اس پر غور کر لیں۔

Marfat.com

ہوں گے۔

- عامل و معمول میں جتنی گہری قربت ہو تجربہ اتنا ہی کامیاب ہوگا۔ اس لیے باپ بیٹے، بھائی بہن، قریبی دوست، ایک دوسرے سے محبت کرنے والے جوڑے موزوں ترین افراد ہو سکتے ہیں۔
- تیسری اہم ضرورت یہ ہے کہ دونوں ذہنی اور جسمانی طور پر صحت مند ہوں، پریشان حال، بیمار اور جذباتی یا اعصابی ہیجان کا شکار افراد اس مشق کے لیے موزوں نہیں ہیں کیوں کہ وہ انہماک اور توجہ سے مشق نہیں کر سکتے۔

اب آئیے ہم عمل کی منزل پہ چلتے ہیں۔

Marfat.com

ٹیلی پیتھی کے

عملی طریقے

تجزیہ

پروفیسر ہورنل ہارٹ (HORNELL HART) نے خیالات کی ترسیل کو تین حصوں میں تقسیم کیا ہے۔

اقسام

۱۔ ہپناسس کے ذریعے خیالات کی ترسیل۔
۲۔ ارتکاز توجہ کے ذریعے خیالات کی ترسیل۔
۳۔ مختلف طریقوں سے خیالات کی ترسیل۔

- جدید طریقے
- قدیم طریقے
- ذاتی طریقے

اسی طرح پروفیسر ہارٹ نے مکمل ترسیل خیالات (ESP PROJECTION)

Marfat.com

کی آٹھ خصوصیات بتائی ہیں۔

خصوصیات

۱۔ اشیا اور واقعات کا تفصیلی مشاہدہ۔
۲۔ دور دراز فاصلے پر اس کا روحانی عکس نظر آنا۔
۳۔ عامل کو علم ہونا کہ اس کا خیالی عکس معمول کو نظر آرہا ہے اور اس کا معمول سے رابطہ قائم کرنا اور اسے جواب دینا۔
۴۔ خود عامل کو اپنا جسم (مادی) روحانی حالت سے نظر آنا یعنی اس کی روح کا جسم سے باہر جاکر مادی جسم کو دیکھنا۔
۵۔ اس کو یہ احساس ہونا کہ وہ کسی دوسرے کے جسم پر قابض ہے۔
۶۔ روحانی جسم کا فضا میں پرواز کرنا یا تیرنا۔
۷۔ روحانی جسم کا مادی چیز مثلاً دیوار سے گذر جانا۔
۸۔ اس کو تیزی کے ساتھ فضا میں سفر کرتے ہوئے محسوس کرنا۔

انہوں نے سائنسی تحقیق کے ذریعے یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ ا۔

- نمبر ایک قسم کے پروجیکشن میں نمبر ا کی خصوصیات نمایاں ہوتی ہیں یعنی اشیاء اور واقعات کا تفصیلی جائزہ اور نمبر ۲ سے ۸ تک کی خصوصیات کے سلسلے میں یہ طریقہ کمزور رہتا ہے۔
- نمبر ۲ قسم کے پروجیکشن میں یعنی ارتکاز توجہ کے ذریعے نمبر ۲ کی خصوصیات نمایاں ہوتی ہیں یعنی اسے علم ہوتا ہے کہ دوسرے اس کا عکس دیکھ

Marfat.com

لیے ہیں اور وہ ان سے جوابی رابطہ قائم کرتا ہے۔ اور بقیہ خصوصیات بہت کم اور کمزور ہوتی ہیں۔

...حول

ٹیلی پیتھی کے عملی تجربے کے لیے سازگار ماحول پیدا کرنا بہت ...ی ہے۔ عامل اور معمول کو ٹیلی پیتھی کے عمل کے بارے میں معلومات کا ...نا لازم ہے۔ عامل اور معمول کا ذہن سکون اور آسودگی کی حالت میں ہونا ...ہیے۔ وہ جگہ جہاں آپ عمل کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں۔ شور و غل سے پاک ...نا چاہیے۔ اس سلسلے میں ہم تفصیل گذشتہ صفحات میں بتلا چکے ہیں۔

اب آئیے ہم ماہرین کے بتلائے ہوئے طریقۂ کار کا مطالعہ کریں۔

...یوڈ ہوٹے کا طریقِ کار

ہم نے ڈیوڈ ہوٹے کے تربیتی طریقوں کے بارے میں آپ کو پہلے ...ی تمام تفصیلات بتادی ہیں۔ آپ کو چاہیئے کہ ٹیلی پیتھی کی عملی مشق سے پہلے ...ن کا دوبارہ مطالعہ کرلیں۔

ہوٹے نے واضح طور پر کہا ہے کہ ای ایس پی صرف حسی ادراک ...ہیں ہے بلکہ انسانی نفس (HUMAN PSYCHE) کا ایک مکمل حصہ ...ہے۔ ہم اس کو لے کر پیدا ہوتے ہیں۔ لیکن بہت کم افراد اس قوت کو ...ستعمال کرتے ہیں جس کے نتیجے میں یہ قوت مندمل پڑ کے رہ جاتی ہے۔

Marfat.com

منزل کا تعین

یہ اندازہ کرنے کے لیے کہ ٹیلی پیتھی کے عملی استعمال میں آپ کہاں تک کامیاب ہو سکتے ہیں۔ پہلے یہ دیکھنا ضروری ہے کہ اس وقت آپ کس منزل تک پہنچے ہیں۔ اس لیے پہلے آپ کو ابتدائی تربیتی مشقوں میں مہارت حاصل کرنا چاہیئے۔ جب آپ کو یہ اندازہ ہو جائے کہ آپ کی نفسی قوت کس حد تک پرواز چڑھ چکی ہے اور آپ ابتدائی منزلوں کو کامیابی کے ساتھ سر کر چکا ہے۔ تب عملی مشق کی منزل میں قدم رکھیئے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ پہلے گھر کے افراد اور دوستوں کے ساتھ مشق کیجیئے جب تک جو طریقے بتلائے گئے ہیں۔ ان پر باری باری تجربہ کر کے یہ اندازہ کیجیئے کہ آپ کو کس حد تک کامیابی ہوتی ہے۔ اس طرح ٹیلی پیتھی کی صلاحیتیں اور اجاگر ہوں گی اور جتنی زیادہ آپ مشق کریں گے اتنی ہی آپ میں پختگی آتی جائے گی۔

بدقسمتی سے بیشتر لوگ ٹیلی پیتھی کو ایک تفریحی مشغلہ تصور کر کے سیکھنا چاہتے ہیں۔ اس لیے اس کی تکنیک سے زیادہ نتائج حاصل کرنے میں دلچسپی لیتے ہیں لیکن کوئی بھی علم اس طرح حاصل نہیں ہوتا۔ آپ پہلے ٹیلی پیتھی کو ایک علم تسلیم کیجیئے اور جس طرح کسی اور علم کو سیکھا جاتا ہے۔ اسی طرح اس علم پر بھی توجہ دیجیئے۔

پہلی منزل ٹیلی پیتھی کو ایک فن کی حیثیت سے تسلیم کرنے کا شعوری احساس ضروری ہے۔ بالکل اسی طرح جیسے ایک تیراک کو یہ احساس

Marfat.com

ہوتا ہے کہ وہ نہیں ڈوبے گا۔ لیکن جسے تیرنا نہیں آتا وہ پانی سے ڈرتا ہے۔ تیراکی کا فن وہ لوگ جلد سیکھ لیتے ہیں جنہیں ڈوبنے کا خوف نہیں ہوتا اسی طرح ٹیلی پیتھی کے تجربے میں وہ لوگ جلد کامیاب ہو جاتے ہیں جن کو ناکامی کا خوف نہیں ہوتا۔

آسان عملی اور ذاتی مشقیں

آئندہ جب بھی ٹیلی فون کی گھنٹی بجے فوراً ریسیور نہ اٹھایئے۔ ایک لمحہ رک کر فون کرنے والے کا تصور کیجئے۔ اپنی قوت ادراک کے ذریعے اس کا عکس ذہن میں پیدا ہونے دیجئے۔ کون فون کر سکتا ہے؟ اس بارے میں بہت زیادہ وضاحت میں نہ الجھیے۔ صرف یہ فیصلہ کیجئے کہ وہ گھر یا خاندان کے افراد میں سے کوئی ہے یا شناساؤں میں اور پھر ذہن جو فیصلہ کرے اس کی تصدیق کے لیے ریسیور اٹھا کر بات کیجئے تاکہ معلوم ہو جائے کہ کون ہے۔ اس مشق کے نتیجے کو ڈائری میں تحریر کرتے رہیئے تاکہ اس ریکارڈ سے اندازہ ہوتا رہے کہ آپ کی ادراکی حس (صلاحیت) کس حد تک پروان چڑھ رہی ہے۔

اس قسم کے تجربوں کے بعد آپ خود یہ محسوس کریں گے۔ نتائج بہتر ہوتے جا رہے ہیں۔ بعض افراد کو اس بات پر حیرت ہوتی ہے کہ ان کے اندازے ابتدا ہی سے بالکل درست نکلتے ہیں۔ اس کا سبب یہ ہے کہ ان کی نفسی صلاحیت عام آدمی سے زیادہ ہوتی ہے۔

Marfat.com

اس کے بعد دوسرا مرحلہ شروع ہوتا ہے۔ یہ جاننے کی کوشش کیجئے کہ فون مرد نے کیا ہے یا عورت نے؟ اس کے لیے بھی وہی طریقہ استعمال کیجئے۔ ایک لمحہ رکیے، ذہن میں فون کرنے والے کا تصور ابھرنے دیجئے۔ فون کا ریسیور اٹھا کر بات کیجئے تاکہ تصدیق ہو جائے کہ یہ تصوّر کس حد تک درست تھا اور پھر نتیجہ نوٹ کر لیجئے۔

اس کے بعد یہ معلوم کرنے کی مشق شروع کیجئے کہ فون کرنے والے کی ذہنی کیفیت کیا ہے؟ اس نے کیوں فون کیا ہے؟ اس کے لیے بھی وہی طریقہ دہرایئے اور یہ نتیجہ نوٹ کرنا نہ بھولیئے۔

کچھ دنوں تک اس مشق کے بعد آپ فون کرنے والے کا صحیح تصوّر اس کی شخصیت کی شناخت اور اس کا موڈ اور اس کے فون کرنے کا مقصد معلوم کر لینے کے اہل ہو جائیں گے۔ ادھر فون کی گھنٹی بجی اور ادھر آپ کے ذہن میں یہ تمام باتیں واضح ہو جایا کریں گی۔ بلکہ ایک منزل ایسی آئے گی کہ آپ کو پہلے سے یہ اندازہ ہو جایا کرے گا کہ اب فون کی گھنٹی بجنے والی ہے۔

"یہ ٹیلیوٹیڈ ہونے کا بنیادی فارمولا ہے جس سے ٹیلی پیتھی کی صلاحیت بڑھ سکتی ہے۔ میں اس بات کی تصدیق کر سکتا ہوں کہ یہ بے حد مؤثر ہے کیونکہ میں نے خود اس کی مشق کی ہے۔ صرف ایک ہفتے کی مشق کے بعد جس میں روزانہ آٹھ دس کالیں ہوتی تھیں، میری کامیابی کا تناسب دس فیصد سے بڑھ کر ۵۰ فی صد تک پہنچ گیا تھا یعنی میں فون کرنے والے کو فوراً شناخت کر لیا کرتا تھا اور ریسیور اٹھاتے ہی اس کی تصدیق ہو جاتی تھی۔" جان گاڈون نے ان الفاظ میں

Marfat.com

...اتی تجربے کی تصدیق کی ہے۔

اس مشق کا دوہرا فائدہ ہے۔ اول تو یہ ایک حد تک آپ میں ایسی ...ی کا اعتماد پیدا کرتی ہے جو آپ کو آئندہ مشقوں میں بہت معاون ثابت ہوگا۔ ...دوسرے آپ نتائج کا جو ریکارڈ رکھتے ہیں۔ اس سے یہ اندازہ ہوتا ہے گا کہ ...لی بینھی کی صلاحیت آپ میں کس حد تک پروان چڑھ رہی ہے اور اب تک ...آپ کامیابی کے کس درجے تک پہنچ چکے ہیں۔ اس سے آپ کی وہ نفسی قوت ...ی اجاگر ہو کر سامنے آئے گی جس سے آپ اب تک بے خبر تھے لیکن اگر نتائج ...یادہ امید افزا بھی ہوں تو بھی، یہ نہ بھولیے کہ یہ ابھی عمل کی ابتدا ہے اور آپ ...نے اس راہ پر ابھی پہلا قدم اٹھایا ہے جس پر اس سے پہلے کبھی سفر نہیں کیا تھا۔

...ہلی عملی مشق

اب دوسری منزل کسی کو شریکِ کار بنا کر مشق کرنے کی ہے۔

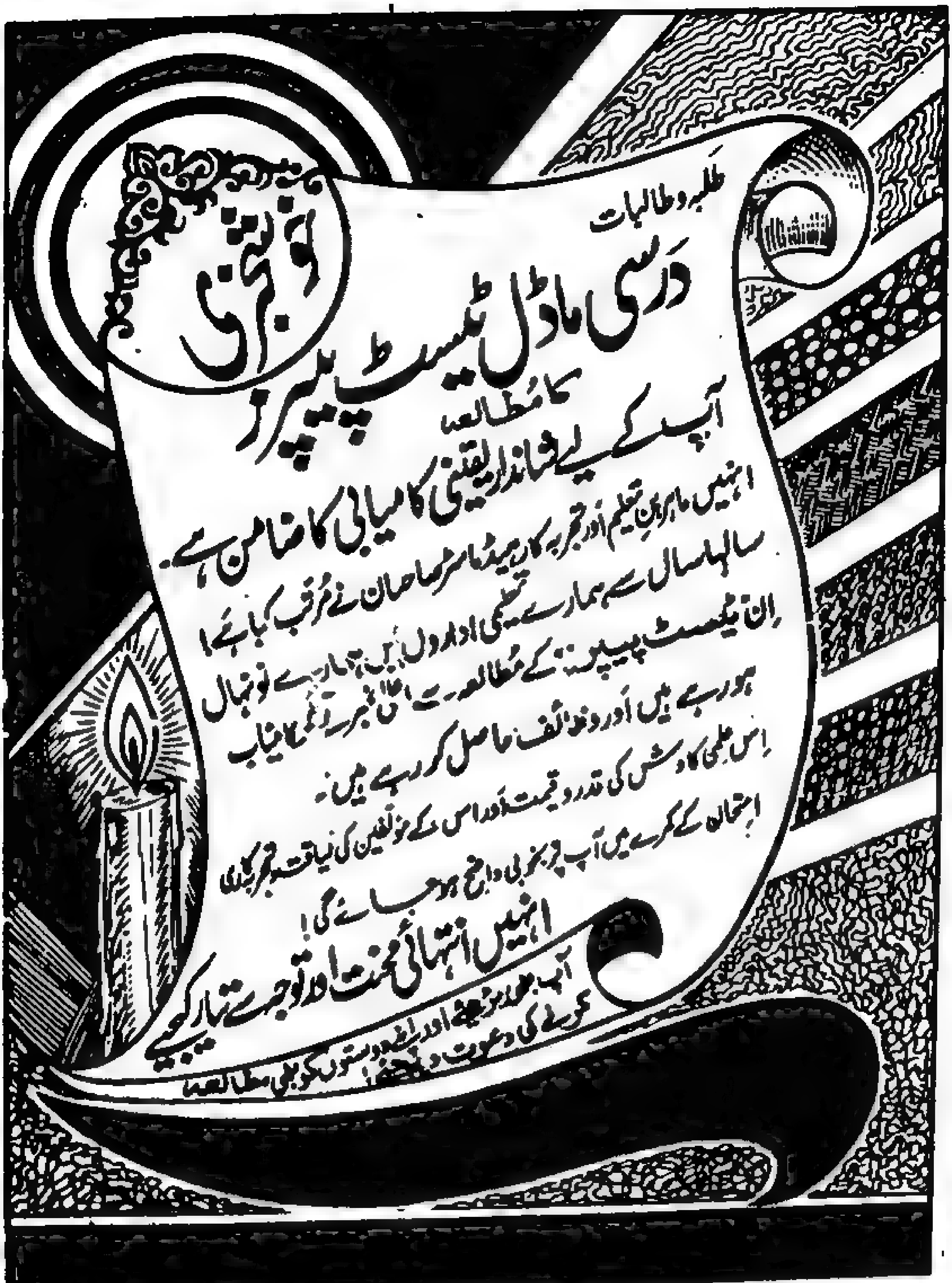
آپ کا پارٹنر یا شریکِ کار کن خصوصیات کا حامل ہونا چاہیے۔ ...ہم پہلے بتا چکے ہیں موزوں افراد کا انتخاب اس لحاظ سے کیجیے جس سے ...آپ کا قریبی تعلق اور ذہنی رابطہ ہو۔ اس کام کے لیے شوہر اور بیوی کا جوڑا ...بہتر ثابت ہوگا بشرطیکہ دونوں اس ذہنی رابطے کے لیے دل سے خواہاں ...اور تیار ہوں۔

Marfat.com

میں کامیاب ہونے لگتی ہے تو زندگی میں ایک مفید اور کارآمد مقصد پورا ہو
ہے اور ایک بامقصد ضرورت کی تکمیل ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ جہاں
اس سے عملی ضرورت پوری ہوتی ہے وہیں شوہر اور بیوی کے درمیان ایک
نیا اور گہرا جذباتی رابطہ بھی قائم ہوتا ہے۔ ایک ایسا خفیہ رشتہ اور رابطہ جو
ان کی ازدواجی زندگی کو ایک خاص مسرت عطا کرے گا۔

اس مشق کو کامیاب بنانے کے لیے چند بنیادی اصولوں پر قائم رہ
لازم ہے۔

Marfat.com


طلبہ و طالبات
درسی ماڈل ٹیسٹ پیپرز
کا مطالعہ
آپ کے لیے شاندار یقینی کامیابی کا ضامن ہے۔
انہیں ماہرینِ تعلیم اور تجربہ کار ہیڈ ماسٹر صاحبان نے مرتب کیا ہے۔
سالہا سال سے ہمارے تعلیمی اداروں میں ہمارے نونہال
ان ٹیسٹ پیپرز کے مطالعہ سے اعلیٰ نمبروں میں کامیاب
ہو رہے ہیں اور وہ فوائد حاصل کر رہے ہیں۔
اس علمی کاوش کی قدر و قیمت اور اس کے مؤلفین کی نیک نیتی اور تجربہ کاری
امتحان کے کمرے میں آپ پر بخوبی واضح ہو جائے گی!
انہیں انتہائی محنت اور توجہ سے تیار کیجیے
آپ خود بھی پڑھیے اور اپنے دوستوں کو بھی مطالعہ کرنے کی دعوت دیجیے!

Marfat.com

مشق کے

بنیادی اصول

۱۔ • ہر لمحہ مستعد رہیے۔

• اپنے ذہن کو ٹیلی پیتھی کے ذریعے آنے والے پیغامات کی وصولیابی کے لیے تیار رکھیں۔

• بار بار آپ کے ذہن میں ایک تصور ابھرے گا۔ اس تصور سے پہلے ہمیشہ ایک مبہم سا خیال ذہن میں پیدا ہوگا کہ کچھ ہونے والا ہے۔ یہ ایک قسم کا اشارہ ہوتا ہے کہ ذہن کو آنے والے پیغام کی وصولیابی کے لیے صاف کر لیجیے اور آنے والے پیغام کے لیے اس کے ربط میں ہم آہنگی پیدا کر لیجیے۔

۲۔ • جب آپ پیغام رساں یا عامل (SENDER) کی حیثیت سے کام کر رہے ہوں تو یاد رکھیے کہ آپ کے ذہن سے نشر ہونے والی نفسی لہروں میں انتشار نہ پیدا ہونے پائے۔ ہمیشہ ایک وقت میں صرف ایک خیال یا پیغام کی ترسیل کیجیے اور اس کو بار بار نشر کرتے رہیے۔

• جو بھی پیغام ارسال کرنا ہے اسی پر تمام تر توجہ مکمل انہماک کے ساتھ

Marfat.com

مرکوز رکھیئے۔ تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد اس کی ترسیل جاری رکھیئے۔ جو خیال یا پیغام آپ ترسیل کر رہے ہیں۔ یہ بالکل واضح ہو اور اس کے علاوہ ذہن میں اور کوئی خیال نہ آنے دیجئے۔

- شعوری ذہن خیالات کی آماجگاہ ہوتا ہے۔ جب آپ ٹیلی پیتھی کے عامل کی حیثیت سے کام کی ابتدا کریں تو اس وقت اپنے اس مخصوص خیال کے علاوہ جو ارسال کرنا ہے۔ بقیہ تمام خیالات شعوری ذہن سے نکال دیجئے۔
- آپ ذہن کو تمام غیر ضروری اور غیر متعلقہ خیالات سے پاک رکھنے کی جس قدر کوشش کریں گے اسی قدر دوسرے ذہن تک اس کی ترسیل کے امکانات روشن ہوں گے اور اسی قدر واضح طور پر دوسری جانب اس کی وصولیابی ہو گی۔

۳۔ • ٹیلی پیتھی کے تصورات یا عکسی تصاویر عموماً ٹکڑوں کی شکل میں ذہن کے اندر آتی ہیں اور یہی وہ لمحہ ہوتا ہے جب تجربے و مہارت کی اصل ضرورت ہوتی ہے۔ آپ۔ ان ٹکڑوں کو یکجا کر کے ایک تصویر مکمل کر سکتے ہیں یا ان سے مفہوم نکال سکتے ہیں یا کسی ایک ٹکڑے سے مطلب یا شخصیت کو پہچان سکتے ہیں۔ اس وقت اور مشق کی ضرورت ہوتی ہے۔

۴۔ • یاد رکھیئے کہ ٹیلی پیتھی ایک عملی تاثر پذیری (RESPONSE) کا نام ہے۔

- جتنا زیادہ آپ مطالعہ اور مشق کریں گے۔ جتنا زیادہ اس علم کو برتنے کا

Marfat.com

لاکر استعمال کریں گے۔ جتنا زیادہ اس کی گہرائیوں میں جائیں گے۔ جتنے زیادہ پیغامات آپ ترسیل اور موصول کریں گے۔ اتنی ہی زیادہ آپ کی مہارت بڑھے گی اور کامیابی حاصل ہوگی۔

ابتدا میں اور کافی مدت تک آپ ہر خیال اور عکس پر خواہ وہ کتنا ہی دھندلا اور مبہم کیوں نہ ہو گہری توجہ کرنے کی عادت ڈالیے۔ پیغامات کو مسلسل اتنی بار ترسیل یا نشر کرتے رہیئے کہ وہ دوسرے ذہن میں بہر صورت موصول ہو جائیں۔ ناکامی سے گھبرائیے نہیں اور نہ مایوس ہوں۔ کیونکہ کوئی بھی علم چند دنوں یا ہفتوں میں نہیں سیکھا جا سکتا۔ آپ جن ماہرین ٹیلی پیتھی کے تجربات اور مشاہدات، تحقیق اور تکنیک کا اس کتاب میں مطالعہ کر رہے ہیں۔ انہوں نے برسوں تک خود کو اس علم کے مطالعہ اور تجربے کے لیئے وقف کر رکھا تب مہارت حاصل کی ۔

ہم نے ابتدا میں یہ بتلا دیا تھا کہ ڈیوڈ اور ان کی شریک حیات نے آپس میں ایسا ٹیلی پیتھی کا رابطہ قائم کر رکھا ہے جو بالکل ریڈیائی لہروں کی طرح کام کرتا ہے۔ وہ آپس میں ذہنی رابطے کے ذریعے اس طرح بات کر لیتے ہیں۔ جیسے وائرلیس کے ذریعہ گفتگو کی جاتی ہے۔

ڈیوڈ کو کسی ایک خط کی تلاش ہوتی ہے اور ذرا دیر میں شرلی وہ فائل لیے ہوئے آجاتی ہے جس میں وہ خط رکھا ہوتا ہے۔ ایک مرتبہ ڈیوڈ راستے میں چلتے ہوئے اچانک رک گیا۔ پھر ایک دکان میں گیا اور کاغذ کے نیپکن کا ایک

Marfat.com

ڈبہ مزید کر لے آیا۔ جان گاڈون جو ان کے ساتھ تھے۔ اس بات کا غور سے مشاہدہ کرتے رہے جب ڈیوڈ اپنے گھر پہنچا تو اس کی بیوی شرلی نے مسکرا کر پوچھا۔ "تم بسکٹ لے آئے ہو ڈیو ڈ؟" ڈیوڈ نے خاموشی سے ڈبہ اس کی سمت بڑھا دیا۔

جان گاڈون سمجھ گئے کہ شرلی نے ٹیلی پیتھی کے ذریعے جو پیغام دیا تھا۔ اسی نے ڈیوڈ کو راستے میں اچانک رک کر بسکٹ خریدنے کی تحریک کی۔

لیکن اتنی مہارت آسانی سے نہیں پیدا ہوتی کیونکہ شوہر اور بیوی دونوں کو ٹیلی پیتھی سے اس قدر دلچسپی بہت کم ہوتی ہے لیکن اس واقعہ کا ذکر کرنے کا مقصد یہ تھا کہ آپ اندازہ کر لیں کہ ٹیلی پیتھی کا علم روزمرہ زندگی میں کتنا کارآمد ثابت ہو سکتا ہے۔

دوسری مشق

آپ کی دوسری مشق اب کسی ایسے فرد کے ساتھ ہونی چاہئے جس سے بہت کم قربت ہو۔

اس کا مطلب یہ نہیں کہ آپ کے لیے بالکل اجنبی ہو کیونکہ قربت اور وابستگی اگر بالکل نہ ہو تو ٹیلی پیتھی رابطہ مشکل ہو جاتا ہے۔ کم قربت سے مراد یہ ہے کہ وہ کوئی دوست ہو یا عزیز ہو یا گھر کا کوئی دوسرا فرد ہو۔

اب آپ اس شخص کو ٹیلی پیتھی کے ذریعے پیغام دیں کہ وہ آپ سے فون پر گفتگو کرے۔ یہ اپنی نوعیت کا ایک پہلا تجربہ ہوگا۔

آپ یہ پیغام کس طرح دیں گے؟

Marfat.com

- کسی پرسکون جگہ پہ بیٹھ کر ارتکاز توجہ (CONCENTRATION) کی کیفیت پیدا کیجیے۔ ذہن کو تمام تر خیالات سے پاک کیجیے۔
- اب جس شخص کو پیغام دینا ہے۔ اس کا تصوّر کیجیے۔ اتنی توجہ اور گہرائی کے ساتھ کہ اس کی تصویر ذہن کے آپ کے ذہن میں واضح ہو جائے اتنی واضح کہ جیسے وہ آپ کے سامنے بیٹھا ہے۔ یا دکرکے ایک ایک تفصیل کا تصور کیجیے۔ اس کا چہرہ، اس کے خدوخال، اس کی شخصیت یعنی اس شخص کی مجسّم تصویر کو ذہن میں اجاگر کیجیے۔ بہتر ہوگا کہ اس کے گردوپیش کا تصور بھی واضح ہو جائے۔ مثلاً اگر دن کا وقت ہے اور آپ جانتے ہیں کہ اس وقت وہ دفتر میں ہوگا تو اس کے دفتر، اس کی میز ہر چیز کا تصور کیجیے۔ بالکل اس طرح جیسے وہ آپ کے سامنے اپنے دفتر میں بیٹھا ہوا ہے۔
- اب اس شخص کو ذہنی طور پر یہ پیغام دیجیے کہ وہ آپ سے فون پر بات کرے۔ گھڑی میں وقت دیکھ لیجیے۔ اب اس کو پیغام دیتے رہیے: "مجھ سے بات کرو۔" بالکل اسی طرح جیسے وائرلیس سے پیغام دیا جا رہا ہو۔ اس طرح اپنے ذہن سے یہ پیغام نشر کرتے رہیے۔ ہر لمحہ اس کی تصویر سامنے ہو۔ وقفہ وقفہ سے ذہنی طور پر پیغام ترسیل کرنے کا سلسلہ جاری رہے۔
- ٹیلی پیتھی کو روحانی تکلم کا نام اسی لیے دیا گیا ہے کہ اس میں ذہنی رابطہ قائم کرکے گفتگو کی جاتی ہے۔

Marfat.com

یہ تصور کیجئے کہ وہ شخص جسے آپ نے پیغام دیا ہے ریسیور اٹھا کر آپ کا نمبر ملا رہا ہے۔

آپ یہ دیکھیں گے کہ حیرت انگیز طور پر آپ کا ٹیلی پیتھی نسخہ یہ مؤثر ہوگا۔ وہ مقررہ وقت کے اندر آپ کا دوست ریسیور اٹھا آپ سے فون پر رابطہ قائم کرے گا۔

جب وہ ایسا کرے اور اس کا فون موصول ہو تو ایک اور خاص بات، آپ یہ نوٹ کریں گے کہ وہ کہے گا کہ اسے بہت کسی خاص مسئلہ پر آپ سے بات کرنا تھی جس کے لیے وہ دیر سے ارادہ کر رہا تھا لیکن اب یاد نہیں رہا کہ بات کیا تھی؟ حقیقت یہ ہے کہ اسے کچھ خبر نہ تھی کہ وہ "خاص بات" کیا ہے۔ یہ صرف، آپ کے پیغام کی اشراقی لہریں (TELEPATHIC WAVES) تھیں جو اسے آپ سے بات کرنے کی بار بار تحریک کر رہی تھیں۔ ایسی ہی ٹیلی پیتھی لہریں جب ذہن سے ٹکراتی ہیں تو ان کو سمجھنا دشوار ہوتا ہے۔

یہ بھی ممکن ہے کہ بعض اوقات وہ شخص دیر سے رابطہ قائم کرے۔ جسے آپ نے پیغام دیا ہے۔ آپ کی اشراقی لہریں اس پر ایک گھنٹے کے بعد اثر پذیر ہوں اور آپ نے اس تجربے کو ناکامی کے خانے میں درج کر لیا ہو۔ لیکن اسے ناکامی نہیں تصور کرنا چاہیئے۔ آپ کا دوست یقیناً یہ کہے گا کہ وہ بہت دیر سے آپ سے بات کرنے کی سوچ رہا تھا لیکن کسی اہم مسرد فیات، اور کسی سبب سے فون کرنے میں دیر ہو گئی۔

یاد رکھیے کہ ٹیلی پیتھی کے تمام تجربات میں ایک اسکور بک ضرور رکھنا

Marfat.com

چاہیے۔ جس پر آپ ہر مشق کی ناکامی یا کامیابی کا تاریخ وار اندراج کرتے رہیں
جان گاڈون نے بتلایا ہے کہ جب انہوں نے خود اس مشق پر عمل کیا تو
ابتدا میں نتائج ہمت افزا نہیں تھے۔ انہوں نے چار دن میں مجموعی طور پر اکیس
بار پیغامات ارسال کیے جن میں سے صرف دو کا جواب ملا۔ یعنی کامیابی کا تناسب
دس فیصد رہا۔ لیکن جب انہوں نے یہ مشق جاری رکھی تو صرف دو ہفتے میں اس
کا تناسب بڑھ کر ۶۰ فی صد ہو گیا۔ اور مزید ایک ہفتے بعد ۷۰ فی صد تک پہنچ گیا۔
اور جن لوگوں نے جواب نہیں دیا۔ ان میں بعض جب اس دوران ملے تو انہوں
نے کہا کہ وہ انہیں فون کرنا چاہتے تھے لیکن شدید مصروفیت کی وجہ سے موقع نہ
مل سکا۔

اس سلسلے میں ڈیوڈ ہنٹ کا کہنا ہے کہ میں اپنے معمولوں سے فوری
رابطہ اس لیے قائم کر لیتا ہوں کیونکہ وہ ذہنی طور پر رابطے کے لیے مستعد رہتے ہیں۔
لیکن دوسرے لوگوں سے رابطہ قائم کرنے میں مجھے بھی اسی طرح دشواری پیش
آتی ہے۔ اور عموماً مجھے ۷۰ فی صد کامیابی ہوتی ہے۔ ایک بات کبھی نہ بھولیے۔
آپ کتنے ہی ماہر علم کیوں نہ ہوں کامیابی کا انحصار ہمیشہ معمول پر ہوتا ہے۔ ممکن
ہے اسے آپ کا پیغام موصول بھی ہو اور وہ اسے نظر انداز کر دے۔

کچھ بھی ہو آپ کی یہ مشقیں انمول ہیں اور آپ اندازہ نہیں کر سکتے کہ یہ
ٹیلی پیتھی کی صلاحیت کو پروان چڑھانے میں آپ کے لیے کتنی مفید اور کارآمد
ثابت ہوتی ہیں۔ کیوں کہ جب آپ کو جواب نہیں ملتا تو آپ شدت کے ساتھ
اپنی اشراقی صلاحیت کو استعمال کر کے کوشش کرتے ہیں۔

Marfat.com

یہ خیال غلط ہے کہ ٹیلی پیتھی صرف الفاظ کو نشر کرنے کا ذریعہ ہے۔ روحانی تکلم کی اصطلاح سے بعض اوقات یہی غلط فہمی ہوتی ہے۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ الفاظ سے زیادہ ٹیلی پیتھی جذبات کی ترسیل کا ذریعہ ہوتی ہے۔ اس کی چند مثالیں ہم گذشتہ صفحات میں دے چکے ہیں۔ اس کی ایک حیرت انگیز مثال ڈیوڈ ہومے نے بتلائی ہے۔

"اس کا گیارہ سالہ اکلوتا بیٹا کار کے ایک حادثے میں زخمی ہو گیا۔ وہ بے ہوشی کے عالم میں ہسپتال میں پڑا ہوا موت و زیست کی کشمکش میں مبتلا تھا۔ چار ماہر ڈاکٹروں نے یہ بات واضح کر دی تھی کہ اس کے زندہ بچنے کے کوئی امکانات نہیں ہیں۔ لیکن ماں نے سوچا کہ وہ اپنے بیٹے کے سرہانے بیٹھ کر اگر ٹیلی پیتھی رابطے کے ذریعہ زخمی بیٹے کی ہمت افزائی کرتی رہے اور اسے اپنی محبت کے ذریعے ہمت سے کام لے کر زندہ رہنے کی جد و جہد کے لیے تلقین کرتی رہے تو شاید اس کا بیٹا اس کشمکش میں موت کو شکست دے دے۔ دو چار شب و روز بیٹے کے سرہانے ـــــ ایک آرام کرسی پر بیٹھی رہی۔ اس دوران وہ مشکل کچھ دیر کے لیے کرسی پر ہی سو جاتی۔ بقیہ تمام وقت میں وہ اپنے بیٹے کو ذہنی رابطے یا روحانی تکلم کے ذریعہ پیغامات دیتی رہتی۔ ہمت نہ ہارو۔ زندہ رہنے کی جد و جہد کرتے رہو۔ میں تم سے بے پناہ محبت کرتی ہوں۔

Marfat.com

تم میرا واحد سہارا ہو میرے ۔ میرے لیے زندہ رہو ۔ میں تمہارے پاس بیٹھی ہوں ۔ تو کوشش کرو تو زندہ بچ جاؤ گے "
اسی قسم کے پیغامات وہ مسلسل اپنے بیٹے کو ترسیل کرتی رہی ۔
خوش قسمتی سے لڑکے کا دماغ کام کر رہا تھا ۔ اور اسے کوئی نقصان نہیں پہنچا تھا ۔ باوجودیکہ لڑکے نے کسی شعوری تاثر کا مظاہرہ نہیں کیا لیکن ماں کے پیغامات اس کے ذہن کو موصول ہوتے رہے ۔ اور ماہر ڈاکٹروں کی رائے کے بالکل خلاف توقع وہ لڑکا صحت یاب ہو گیا ۔ وہ آج بھی بالکل صحت مند ہے اور تعلیم حاصل کر رہا ہے ۔"

باوجودیکہ اس لڑکے کو اپنی بے ہوشی کے عالم کی باتیں یاد نہیں ہیں لیکن اس میں کوئی شک نہیں کہ اس کا زندہ بچ جانا ٹیلی پیتھی کا ایک معجزہ ہے ۔ جب اسے تفصیلات بتلائی گئیں تو اس نے کہا کہ اسے یہ احساس بلاشبہ ہر وقت رہا کہ اس کی ماں اس کے پاس ہے ــــ سچ پوچھیے تو ماں نے اپنی محبت کے جادو سے اپنے بیٹے کی جان بچالی ۔

اس واقعہ نے ڈیوڈ ہو سے کو ایک نئے منصوبے کا خیال دیا ۔
اس کا خیال ہے کہ معذور ذہن والے بچوں کا ٹیلی پیتھی کے ذریعے علاج کیا جا سکتا ہے ۔ وہ زبان سے تو یہ تاثر دینے کی قوت نہیں رکھتے کہ کیا محسوس کر رہے ہیں ۔ لیکن ماہر اور تجربہ کار عامل ان کے ذہن سے رابطہ ضرور کر سکتا ہے ۔
اگر کوشش کی بجائے تو ان بچوں کی مسلسل تربیت کا یہ طریقہ اختیار

Marfat.com

کیا جا سکتا ہے اور ان کو کلاس کے اندر بھی اس نفسی طریقے سے تعلیم دی جا سکتی ہے۔ میں نے نفسی کا لفظ اس لیے استعمال کیا کہ میرے خیال میں اولی ذہنی صرف ایک ذہنی عمل نہیں ہے بلکہ میرا خیال ہے کہ ٹیلی پیتھی ایک ایسی قوت ہے جو آپ کے مکمل وجود سے پیدا ہوتی ہے اور روح یا نفس کی گہرائیوں تک پہنچ جاتی ہے۔ اس لیے اگر ذہن کا کوئی حصہ معذور یا مفلوج ہو گیا ہے تو بھی یہ قوت ذہنی رابطہ قائم کر سکتی ہے۔

ان دنوں ڈیوڈ موسے اپنے اس نظریے پر عملی تجربات کر رہے ہیں اور اگر یہ کامیاب ہو جائے۔ اس طرح ذہنی طور پر معذور بچوں کے طریقہ تربیت میں ایک انقلاب آ سکتا ہے

عکسی رابطہ

جس طرح آپ پیغامات ترسیل کر سکتے ہیں۔ اسی طرح عکسی ترسیل بھی کی جا سکتی ہے

ٹیلی پیتھی کی سب سے مشکل اور نازک و حساس ترین شکل عکسی رابطہ ہے لیکن آپ کوشش کریں تو اس میں بھی کامیاب ہو سکتے ہیں، اور الفاظ کے بجائے کسی بھی تصویر یا دوسری چیز کا عکس ترسیل کر سکتے ہیں۔ اس کے لیے بڑے صبر اور توجہ کے ارتکاز کی ضرورت ہے لیکن نتائج حیرت انگیز ہوتے ہیں

اس مشق میں بھی آپ کو ایک ایسے شریک کار کی ضرورت ہوتی ہے۔ جس سے ذہنی ہم آہنگی اور قربت ہو لیکن یہ شریک کار یا معمول، اس مشق

Marfat.com

میں زیادہ ذمہ داری نہیں برداشت کرتا۔ اس کا کام آسان ہوتا ہے۔ اصل۔۔
ذمہ داری کا بار عامل پر ہوتا ہے۔ طریقہ کار ذہن نشین کر لیجیے

- ایک علیحدہ کمرے میں چلے جائیے۔ بیٹھنے کے لیے کسی ایسی کرسی کا انتظام کیجیے جس پر آپ آرام سے دراز ہو سکیں لیکن ایسی آرام دہ بھی نہیں کہ نیند ہی آ جائے۔
- اب ایک تصویر لے لیجیے مثال کے طور پر پھول کی تصویر ہے۔ اس کو نگاہوں کے سامنے رکھیے اور اپنی تمام تر توجہ اس پر مرکوز کر دیجیے۔
- یاد رکھیے کہ اس مشق میں ارتکاز توجہ CONCENTRATION کا مکمل ہونا بہت ضروری ہے اور ایسا ارتکاز مشق کے بغیر ممکن نہیں۔
- ارتکاز توجہ کو حاصل کرنے کے لیے اپنے جسم کو اتنا ڈھیلا ڈھالا (RELAX) کر لیجیے جتنا پہلے کبھی نہ کیا ہو۔ باری باری ایک ایک پٹھے (MUSCLE) کو ڈھیلا چھوڑنے جائیے اس حد تک کہ ان میں ذرا بھی کھچاؤ نہ رہے اور وہ پوری طرح نرم پڑ جائیں۔ یہاں تک کہ اپنے بالوں کو بھی نرم اور ڈھیلا کر لیجیے تصور کیجیے۔ احساس کیجیے کہ آپ کا جوڑ جوڑ، عضو عضو، بالکل ڈھیلا ڈھالا اور نرم پڑ چکا ہے۔ پورا جسم پٹھے، سر کے بال اور آنکھیں مکمل RELAXATION آرام کی کیفیت میں ہیں۔ آپ کا جسم اور ذہن ہر قسم کے اعصابی اور جذباتی تناؤ سے پاک ہو چکا ہے۔ اس حد تک

Marfat.com

کہ اگر کرسی کا سہارا نہ ہو تو آپ گر پڑیں گے (گذشتہ صفحات میں ہم اس کی مشقیں تفصیل سے بتلا چکے ہیں۔)

- اب آپ پھول کی تصویر کو دیکھنا شروع کیجئے کسی اور چیز کی سمت نہ دیکھئے کسی اور طرف دھیان نہ دیجئے۔ پھول کے متعلق بھی کوئی اور خیال ذہن میں نہ آنے دیجئے۔ توجہ کو مکمل طور پر پھول کی شکل پر مرکوز رکھیئے۔ اس کے رنگوں کو ذہن میں جذب ہونے دیجئے۔ اس کی بناوٹ اس کی پتیوں اور اس کی پنکھڑیوں کو ذہن میں نقش ہونے دیجئے۔ ذہن میں صرف پھول ہو۔ اس کا رنگ اور اس کی بناوٹ ہو اس کے علاوہ اور کچھ نہ ہو (ذہنی ارتکاز کی مشقوں کو گذشتہ صفحات میں ایک بار پھر دیکھ لیجئے۔)
- جب آپ یہ محسوس کرنے لگیں کہ آپ مکمل طور پر پھول میں کھو چکے ہیں۔ پھول بھرپور طور پر آپ کے سارے وجود میں سرایت (PERMEATE) کر چکا ہے اور پھول اور آپ کا وجود اب ایک ہو چکا ہے۔ اپنی آنکھیں بند کر لیجئے۔ اب پھول کا عکس آپ کے ذہن میں نقش ہو جانا چاہیئے۔ اتنا واضح اور صاف جتنا آپ کھلی آنکھوں سے دیکھ رہے تھے۔
- اس عکس کو ذہن میں قائم رکھیے۔ پھول کو اپنے ذہن میں پھیلنے دیجئے۔ اس حد تک کہ وہ سارے ذہن میں سما جائے اس پر مکمل طور پر چھا جائے۔ اور یہ محسوس ہو کہ ذہن میں اب پھول کے علاوہ اور کچھ نہیں ہے اور جب آپ یہ مکمل بھرپور اور صاف تصور یا عکس قائم کر لیں تو اسے

Marfat.com

دوسرے کمرے میں بیٹھے ہوئے معمول RECEIVER کے
پردہ ذہن پر منعکس کر دیجئے۔ بالکل اس طرح جیسے سینما کا پروجیکٹر
تصویر کو اسکرین پر منعکس کر دیتا ہے۔ آپ کا معمول جس نے آپ
کے ذہن سے رابطہ قائم کر رکھا ہے۔ پھول کے عکس یا تصویر
کو فوراً موصول کرلے گا۔ اور اسے اپنے ذہن میں یہ پھول
اپنی تمام تر تفصیلات اور رنگ سمیت اتنا ہی صاف نظر
آنے لگے گا جس قدر کہ آپ اپنی نگاہوں سے دیکھ رہے تھے اور اس طرح
آپ ٹیلی پیتھی کے ایک بڑے تجربے میں کامیاب ہو جائیں گے۔
اس مشق میں جس درجے کے ارتکازِ توجہ کی ضرورت ہے۔ وہ حاصل
کرنا ایک دشوار مرحلہ ہے۔ سچ پوچھئے تو بیشتر لوگوں میں ارتکازِ توجہ کی قوت
بہت معمولی ہوتی ہے اور ان کے لیے اس مشق کا تجربہ کرنے سے پہلے توجہ کے
ارتکاز کی مشق میں کامیابی حاصل کرنا ضروری ہے تاکہ مشق میں کامیاب ہو سکیں۔ اس کو
کئی مرحلوں میں سیکھنے کی کوشش کرنا چاہیئے۔ ابتدا میں مختلف طرف توجہ
بھٹکے گی۔ مثلاً شور و غل، کھانسی اور دوسری چیزیں خیالات میں انتشار پیدا کریں
گی۔ اس لیے سب سے پہلے ذہن کو ادھر ادھر بھٹکنے سے روکنا لازم ہو گا۔

Marfat.com

ہیرولڈ شرمن اور ہربرٹ ولکنز

کا

طریقِ کار

ٹیلی پیتھی کے تمام ماہرین نے جو طریقہ کار عملی مشقوں کے سلسلے میں بتلائے ہیں وہ تقریباً یکساں ہیں۔ اس لیے جو باتیں ان میں مشترک ہیں ہم ان کو دہرانا غیر ضروری تصور کرتے ہیں۔ لیکن ہر ایک کی تیکنیک میں جو نئے پہلو ہیں ان کو آپ کے مطالعے اور مشق کے لیے ضرور پیش کریں گے۔

اس سلسلے میں چند باتوں پر تمام ماہرین نے یکساں زور دیا ہے۔ مثلاً موزوں افراد کا انتخاب، ماحول کا سازگار ہونا تجربہ کرنے والوں میں قربت اور ذہنی ہم آہنگی اور توجہ کے ارتکاز میں مہارت۔ ہم نے ان تمام پہلوؤں پر آپ کو پہلے ہی تمام ضروری معلومات بھی بہم پہنچادی ہیں اور مختلف مشقیں بھی بتلادی ہیں۔ آپ کو چاہیئے کہ عملی تجربے کی منزل میں داخل ہونے سے قبل ان تربیتی مشقوں میں مہارت حاصل کرلیں تاکہ جب آپ ایک عامل کی حیثیت سے ٹیلی پیتھی کا تجربہ کریں تو کامیابی کے امکانات روشن رہیں۔

ہیرولڈ شرمن اور ولکنز نے ای ایس پی اور ٹیلی پیتھی پر وسیع سائنٹفک

Marfat.com

تجربات کیے ہیں۔ ان کی روشنی میں ان ماہرین نے چند رہنما اصول بھی بتلائے ہیں۔ ہم نے ان کی بتلائی ہوئی کئی تربیتی مشقوں کو گذشتہ صفحات میں پیش کیا ہے۔ اب آئیے عملی طریقوں پر بھی غور کریں۔

پہلے شکوک دور کر لیجئے

ہیرولڈ شرمن نے اپنے ذاتی تجربے کی بنیاد پر ٹیلی پیتھی کے علم میں مہارت حاصل کرنے کے لیے ضروری شرط یہ بتلائی ہے کہ آپ کو اس علم پر پورا یقین ہونا چاہیئے۔ وہ کہتے ہیں کہ آپ کو پہلے ٹیلی پیتھی کو ایک مسلمہ حقیقت تسلیم کرنا ہوگا۔ اس پر مکمل اعتماد پیدا کرنا ہوگا۔ شک و شبہے کے ساتھ جو بھی مشق کی جائے گی اس میں کامیابی کے امکانات روشن نہیں ہو سکتے۔ اسی لیے عملی مشق سے پہلے ذہنی طور پر اس بارے میں قطعی اطمینان اور اعتماد پیدا کر لینا کامیابی کی ایک لازمی شرط ہے۔

شعور اور لاشعور

اس سے پہلے کہ آپ خیالات کی ترسیل اور وصولیابی کا عملی تجربہ شروع کریں چند باتیں ذہن نشین کر لینی چاہیئے

آپ کا شعوری ذہن قدم قدم پر رخنہ اندازی کرے گا جب بھی آپ توجہ کے ارتکاز کی مشق کریں گے۔ یہ ذہن میں ان گنت خیالات اور تصورات پیدا کر کے لاشعوری ذہن میں موصول ہونے والے عکس یا خیال کو خلط ملط

کرنے کی کوشش کرے گا۔

ہمارے ہاں ایک اس موضوع پر تحقیق کی جا چکی ہے یہ بات تسلیم کر لی گئی ہے کہ ٹیلی پیتھی ایک ایسا عمل ہے جو عامل و معمول دونوں کے لاشعوری ذہن (SUB CONCIOUS MIND) کے مابین کام کرتا ہے۔ جب عامل کسی خیال کو شدت کے ساتھ ذہن میں جذب کر کے معمول کے ذہن میں ارسال کرتا ہے۔ معمول کا ذہن اس کا دھندلا سا اثر قبول کرتا ہے اور یہی تاثر اس کے شعوری ذہن میں جا کر اجاگر یا واضح ہوتا ہے جس کے ذریعے وہ یہ بتلانے کے قابل ہوتا ہے کہ اس نے کیا پیغام وصول کیا یا کس چیز کا عکس (تصویر) اسے نظر آیا۔

شرمن کا ذاتی طریقۂ کار

"میں سر سے پیر تک اپنے مادی جسم کو ڈھیلا (RELAX) کر لیتا ہوں۔ اپنے شعوری ذہن کے ذریعے ایک ایک عضو اور پٹھے میں مکمل آرام کی کیفیت پیدا کر لیتا ہوں اور یہ کام اپنی جگہ کوئی آسان نہیں ہوتا بلکہ اس کے لیئے ہر مرتبہ کوشش کرنا ہوتی ہے۔ اس کے بعد میں اپنے شعوری ذہن کو مکمل طور پر جامد (PASSIVE) کر دیتا ہوں اور اپنے لاشعوری ذہن میں جھانکتا ہوں یعنی اپنی مادی نگاہ سے باطنی ——— ذہن کے اندر دیکھتا ہوں۔ دوسرے لفظوں میں لاشعوری ذہن کے پردے پر نگاہ ڈالتا ہوں۔ یہ ایک تصوراتی پردہ ہے سینما کے اسکرین کی طرح سفید اور صاف جو تاریکی میں لٹکا رہتا ہے اور ٹی وی یا سینما کے اسکرین کی طرح اس پر تصویریں نمودار ہوتی

ہیں۔ خیالات عکس پذیر ہوتے ہیں۔ جو کچھ اس لاشعوری ذہن کے اسکرین پر دکھائی دیتا ہے شعوری ذہن میں منتقل ہو جاتا ہے اور میں پیغام کو سمجھ جاتا ہوں۔

پہلا اصول جسمانی آرام

ٹیلی پیتھی کی کامیاب مشق کے لیے پہلا اصول یہ ہے کہ جسم مکمل آرام کی کیفیت میں ہو۔

جسمانی آرام کے لیے بہت سی مشقیں ہیں جو بتلائی جا چکی ہیں۔ جس مشق سے آپ آسانی کے ساتھ جسم کو مکمل آرام کی حالت میں لاسکیں اسی کو اپنا لیجیے۔ مثلاً سانسوں کی مشق۔ شمع بینی اور دیگر طریقے۔ ان میں سے جو طریقہ آپ پر زیادہ مؤثر ثابت ہو۔ اسی کو اپنا لیجیے۔ سب پر ایک ساتھ عمل نہ کیجیے۔ یہ اندازہ کہ آپ کے لیے کون سا طریقہ زیادہ موزوں اور مؤثر ہے۔ ابتدائی مشقوں سے آپ خود کر سکتے ہیں۔

دوسرا اصول
شعوری ذہن کو جامد کرنا

عملی مشق کے لیے دوسرا اصول یہ ہے کہ جب آپ جسمانی طور پر پوری طرح آرام کی کیفیت پیدا کر لیں اور کسی قسم کا جسمانی تناؤ باقی نہ رہے تو پھر اپنے شعوری ذہن کو جامد کر لیجیے۔ اس طرح کہ اسے آپ کے سارے جسم کا احساس

بھی باقی نہ رہے۔ اس کیفیت کا اندازہ اس طرح ہو گا کہ آپ غور و فکر اور دنیا کے بجائے صرف خیالات کی دنیا میں محسوس کرنے لگیں گے یہاں مختلف تاثرات اور تصورات آپ کے ذہن میں ابھر رہے ہوں گے جن پر قابو پانا ممکن نہ ہو گا۔

ان سے کیسے نجات حاصل کی جائے۔

اس کا طریقہ کار بہت آسان ہے جس کو سیکھنے کے لیے پیچیدگیوں میں الجھنے کی ضرورت نہیں۔

- اپنے ذہن میں سینما کے سفید سادے اسکرین کا تصور پیدا کریں جس کا ذکر پہلے کیا جا چکا ہے۔ تصور کیجیے کہ یہ آپ کے باطنی یا لاشعوری ذہن کی تاریکیوں میں ٹنگا ہوا ہے۔ اب اپنی توجہ اس پر مرکوز کر دیجیے۔ اس طرح ذہن دوسرے خیالات اور تاثرات کے ہجوم سے خالی ہو جائے گا۔
- جب اس سفید اور سادے اسکرین کا تصور آپ کے باطنی ذہن میں اس طرح واضح ہو جائے جیسے سینما کی تاریکی میں سفید پردہ نظر آتا ہے تو محسوس کیجیے کہ آپ ایک پروجیکشن مشین ہیں اور جب تک آپ اس اسکرین پر کسی چیز کا عکس نہ ڈالیں گے وہ اسی طرح سادہ اور صاف رہے گا۔
- چند مرتبہ کی کوشش کے بعد آپ یہ دیکھیں گے کہ ذہن کے اس اسکرین کو بالکل صاف رکھنا آپ کے لیے ممکن ہے اور آپ کا ذہن دوسرے تمام خیالات اور تصورات سے پاک ہو چکا ہے۔

Marfat.com

- اب آپ عمل کے لیے بالکل تیار ہیں۔ مادی جسم ہر قسم کے تناؤ سے پاک ہو کر آرام کر رہا ہے۔ ذہن تمام تر خیالات اور تاثرات کے ہجوم سے بالکل خالی ہو چکا ہے اور شعوری ذہن قطعی طور پر مقفل یا منجمد ہے اور اب وہ لمحہ آ گیا ہے کہ آپ جس تصویر یا عکس کو ٹیلی پیتھی رابطہ کے ذریعے نشر کرنا چاہتے ہیں۔ اسے ذہن کے پردے پر اجاگر کیجئے۔
- خود کو ذہن کی باطنی نگاہ سے دیکھیے آپ نے اس مقصد میں کامیابی حاصل کر لی ہے جس کے لیے کوشاں تھے۔ اب آپ جس طرح بھی ٹیلی پیتھی کا پیغام ارسال کرنا چاہیں، کر سکتے ہیں۔
- آپ کے ذہن کے پروجیکٹر نے اسکرین پر جس تصور کا عکس پھینکا ہے وہ صرف بلیو پرنٹ ہے جس کے خالق آپ ہیں۔ اب آپ اسے تعمیر کے لیے معمول کو دے رہے ہیں۔
- اگر بلیو پرنٹ صحیح بنا ہے اور اس کا عکس سکرین پر واضح ہے تو آپ کی تخلیقی قوت شعوری ذہن میں بھی اس کی تصویر بالکل واضح اور صاف تخلیق کرے گی۔ اپنے لاشعوری ذہن تک پہنچنے کا یہ طریقہ یا فارمولا آپ کی مرضی کے تابع ہے۔ اس کے ذریعے جسم کو آرام دہ کیفیت میں دنیا شعوری ذہن کو منجمد کرنا اور پھر اس چیز پر مکمل توجہ مرکوز کرنا جس کے آپ خواہش مند ہیں۔ اب آپ سمجھ چکے ہیں۔

اگر آپ معمول کے فرائض انجام دے رہے ہیں یعنی پیغام وصول کرنا آپ کی ذمہ داری ہے تو اس میں معمولی سی تبدیلی کرنا ہوگی۔

Marfat.com

- جسم میں جب آرام کی کیفیت پیدا ہو جائے اور شعوری ذہن مقفل ہو جائے تو آپ معمول کے فرائض انجام دینے کے لیے تیار ہیں۔
- اب اپنے ذہن کے اسکرین کو باطنی نگاہ کے سامنے رکھیے اور اس شخص (عامل) کا تصور کیجئے جس سے آپ کو پیغام یا عکس وصول کرنا ہے۔
- آپ کا رویہ بالکل غیر جذباتی ہونا چاہیئے۔ خیالات کے عکس آپ کے ذہن پر تین شکلوں میں آئیں گے۔ آپ یا تو دیکھیں گے یا محسوس کریں گے اور یا پھر یہ اندازہ کریں گے کہ عامل نے کس چیز پر توجہ مرکوز کر رکھی ہے۔
- آپ کی محسوس کرنے اور دیکھنے کی صلاحیت کا اس میں گہرا دخل ہے ٹیلی پیتھی کے ذریعے بھیجا جانے والا عکس آپ کے شعوری ذہن سے ٹکرائے گا اور پھر اس باطنی پردہ پر نمایاں ہو گا جس پر آپ نے توجہ مرکوز کر رکھی ہے۔ اور اس کے واضح ہونے کا انحصار اس بات پر ہے کہ آپ شعوری طور پر کتنے چوکس ہیں۔

...بات کا اثر

...سے اور عمل پر

سائنسدانوں نے حالیہ تحقیق کے بعد یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ آپ کی ذہانت ...لق دماغ سے پیدا ہونے والی برقی لہروں پر ہوتا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ دماغ

Marfat.com

سے پیدا ہونے والی برقی قوت بے حد چھوٹی ہے۔ اس برقی قوت سے پانچ واٹ کا بلب جل سکتا ہے۔ ذہن میں خیال یا احساس دماغ سے پیدا ہونے والی برقی لہروں کے ذریعے پیدا ہوتا ہے جو اعصاب کی جھنجھ سے ٹکرا کر واپس آتی ہیں۔ اس لیے شدید قسم کے المیہ اتفا جب کسی کے ساتھ پیش آتے ہیں تو قریبی تعلقات رکھنے والے رشتہ داروں اور دوستوں ک ذہن فوراً اس کو محسوس کر لیتا ہے خواہ وہ کتنے ہی فاصلے پر کیوں نہ ہو۔ انسان کے جذبات وہ بیٹری ہیں جو برقی قوت پیدا کرتے ہیں جتنے شدید جذبات ہوں گے اتنی ہی طاقتور لہریں ذہن میں پیدا ہوں گی۔ سر ہیوبرٹ ولکنز کے اس نظریے کی روشنی میں ہیرلڈ شرمن کا کہنا کہ جذباتی ہیجان یا جسمانی تکلیف اور بیماری کے عالم میں ہم اگر ٹیلی پیتھی کا تجربہ کریں گے تو کام دشوار ہوگا لیکن اسی کے ساتھ جذبات کی شدت کا یہ عملی ایک کرشمہ ہے کہ بیٹا حادثے سے دوچ ہوتا ہے تو ہزاروں میل کے فاصلے پر ماں اس حادثے کو فوراً محسوس کر لیتی ہے۔

ہماری خواہشات۔ آرزوئیں۔ خوف اور پریشانی۔ تمام جذباتی ردِعمل ہیں جن سے ذہن متاثر ہو کر برقی لہریں پیدا کرتا ہے اور یہ لہریں دوسرے ذہن تک پہنچ کر اس کو بھی اسی طرح متاثر کرتی ہیں۔ اس کی چھوٹی سی مثال یہ ہے کہ جب آپ رنجیدہ دکھی یا پریشان ہوتے ہیں تو پاس بیٹھنے والے کا ذہن بھی اس کو محسوس کر کے وہی ردِ عمل پیدا کرتا ہے۔

ڈبلیو ای بٹلر کا عملی طریقہ کار

ڈبلیو۔ ای بٹلر (W. E. BUTLER) نے بھی ٹیلی پیتھی کے عملی تجربے کے لیے کم و بیش وہی شرائط بیان کی ہیں جن کا ہم گزشتہ صفحات میں ذکر کر چکے

Marfat.com

ہیں۔ آیئے ان پر بھی نظر ڈال لیں۔

کامیاب تجربے کے لیے جسمانی اور نفسیاتی حالات

ٹیلی پیتھی کا تعلق انسان کے ذہن سے ہے۔ ذہن ہماری جسمانی اور اعصابی حالت اور گرد و پیش کے ماحول سے متاثر ہوتا ہے۔ اس لیے چند باتوں کا ہمیشہ خیال رکھنا چاہیے۔ جب آپ عملی مشق شروع کرنے جا رہے ہوں تو پہلے اس عمل کی ضروری شرائط کی تکمیل کر لیں تاکہ آپ کا تجربہ ناکام نہ ہو۔

- پہلی شرط یہ ہے ایسی جگہ کا انتخاب کیا جائے جہاں تجربے کے دوران کسی بیرونی خلل کا امکان نہ ہو۔
- کمرہ نہ زیادہ گرم ہو نہ سرد تاکہ کسی جسمانی تکلیف کا احساس خلل نہ پیدا کرے۔
- عامل اور معمول کے آرام کا پورا خیال رکھا جائے۔ ان کے بیٹھنے کے لیے آرام دہ کرسی ہو لیکن ایسی آرام دہ بھی نہیں کہ نیند آنے لگے۔
- ان کی نفسیاتی حالت بھی قابلِ اطمینان ہو یعنی عامل و معمول دونوں جذباتی طور پر پرسکون حالت میں ہوں۔
- تجربے کی کامیابی کے لیے سب سے اہم شرط یہ ہے کہ عامل و معمول تحمل مزاجی سے کام لیں۔
- عامل اور معمول کو ٹیلی پیتھی پر اعتقاد ہونا چاہیے اور عملی تجربے سے بھرپور دلچسپی۔ یاد رکھیے کہ بیزاری کا احساس اور بوریت دم، کامیابی کو

Marfat.com

کو مشکوک بنا دیتا ہے۔

- عامل اور معمول میں ذہنی ہم آہنگی ہونا چاہیئے۔ اس لیے ایسے موزوں افراد کا انتخاب کرنا چاہیئے جن میں قریبی رشتہ ہو۔
- آخر میں اہم ترین شرط یہ ہے کہ دونوں کو قربت کا بھرپور احساس ہونا چاہیئے۔

عامل اور معمول

بنیادی اصول

ٹیلی پیتھی کے تجربے میں حصہ لینے والے عامل اور معمول کی باقاعدہ تربیت ضروری ہے۔ بغیر تربیت کے حصہ لینے والے افراد مشق کے اصولوں سے لاعلم ہونے کی بنا پر اس کام کے لیے موزوں نہیں ہوتے۔ تکنیک سے واقفیت کے بغیر وہ تجربہ کو صحیح طور پر انجام نہیں دیتے۔ اس لیے کامیابی کے امکانات کم ہوتے ہیں۔ اس لیے آئیے پہلے اس تربیت کے بنیادی اصولوں پر غور کریں۔

عامل ــــ معمول ــــ

- عامل کو صرف پیغام کی ترسیل کی نہیں بلکہ اس کو وصول کرنے کی تکنیک بھی معلوم ہونا چاہیئے۔ اس طرح معمول کو عامل (SENDER) کی حیثیت سے کام کرنے کی تکنیک معلوم ہونا چاہیئے۔ اس طرح دونوں اپنے فرائض زیادہ خوش اسلوبی اور اعتماد کے ساتھ انجام دے سکتے ہیں

Marfat.com

شمع بینی

مقصد اور حقیقت

ٹیلی پیتھی کے عمل میں کامیابی کے لیے جو مختلف تربیتی طریقے تجویز کیے گئے ہیں ان میں ایک شمع بینی بھی ہے۔

اس مشق کا اصل مقصد تحت الشعور کی خفیہ قوتوں کو بیدار کر کے ان سے ارتکازِ توجہ کا کام لینا ہے۔ شمع بینی کا مقصد سمجھے بغیر اس سے استفادہ حاصل کرنا دشوار ہے۔ اس لیے آئیے پہلے اس پہلو پر غور کر لیں۔ شمع بینی اور ٹیلی پیتھی دو علیحدہ منزلیں ہیں۔ بعض افراد یہ سمجھتے ہیں کہ شمع بینی کی مشق ہی خیالات کے انتقال کے لیے کافی ہو گی اور وہ شمع بینی کی مشق کے بعد فوراً خیالات کا نشریہ شروع کر دیتے ہیں۔ یہ ان کی لاعلمی کا نتیجہ ہوتا ہے۔ ٹیلی پیتھی کا اصل مفہوم دو ذہنوں کے مابین ذہنی رابطہ ہے جس میں وہ ایک دوسرے کے خیالات کو نہ صرف پڑھ لیتے ہیں بلکہ ذہنی رابطہ کے ذریعے آپس میں گفتگو بھی کر سکتے ہیں۔ شمع بینی اس منزل تک پہنچنے کا ایک زینہ ہے۔

کامیاب ٹیلی پیتھی رابطہ کے لیے توجہ کا ارتکاز (CONCENTRATION) ضروری ہے اور توجہ کے ارتکاز کی صلاحیت کو بیدار کرنے کے لیے شمع بینی ایک

Marfat.com

اپنے بارے میں وہ تمام باتیں بتلائیں جو انٹرویو میں بتلانا ممکن نہ ہوگا۔
اپنے حالات اپنی آرزوئیں اور اپنی خوبیاں اور صلاحیتیں۔

- جب آپ انٹرویو کے لیے جائیں گے تو شاید ایک بالکل ہی مختلف شخصیت سامنے بیٹھی ہوگی۔ کچھ فرق نہیں پڑتا۔ آپ کے باوجود یہ محسوس کریں گے کہ وہ آپ کے لیے قطعی ——— اجنبی نہیں ہے۔ اس کے ساتھ ایک پُراسرار رابطے کا احساس آپ کو ضرور ہوگا جیسے آپ واقعی اسے پہلے سے جانتے ہیں۔
- انٹرویو لینے والا ہر شخص درمیان میں کچھ دیر رکتا ضرور ہے، کبھی فون آجاتا ہے کبھی وہ کسی کاغذ کو تلاش کرنے لگتا ہے۔ ایسے ہر مختصر وقفے میں آپ اس کے ذہن سے ٹیلی پیتھی رابطہ قائم کرکے اسے پیغام دیتے رہیں۔ "مجھے اس نوکری کی سخت ضرورت ہے مجھ سے بہتر صلاحیت والا شخص آپ کو نہیں ملے گا۔ میں اس کام کو بہترین کارکردگی کے ساتھ انجام دوں گا۔" اس قسم کے پیغامات دیتے رہیں۔

یہ طریقہ کار اس بات کی ضمانت نہیں کہ آپ کو ملازمت مل جائے گی۔ لیکن ایک بات یقینی ہے۔ آپ کا نام ان امیدواروں کی فہرست میں نمایاں ہوگا جن کو منتخب کرنے کے لیے علیحدہ کیا گیا ہے۔ اور ممکن ہے کہ سب سے اوپر بھی ہو۔

Marfat.com

سب سے ضرور کر دیا جائے۔ اس سے ایک فائدہ تو یہ ہوتا ہے کہ اگر تمباکو نوشی کی خواہش بہت شدید بھی ہو یا کوئی آپ کو سگریٹ پیش بھی کرے تو آپ انکار کر دیں گے کیونکہ جن لوگوں سے آپ یہ کہہ چکے ہیں کہ سگریٹ پینا ترک کر دی ان کے سامنے آپ دوبارہ سگریٹ نوشی کرتے ہوئے شرمندگی محسوس کریں گے۔ اسی طرح ترک تمباکو نوشی کا اعلان آئندہ پیدا ہونے والی شدید خواہش کو روکتا ہے۔

انٹرویو میں کامیابی کا طریقہ

غیر معمولی حسی ادراک یا ای ایس پی ESP آپ کو زندگی میں ہر قدم پر رہنمائی کر سکتی ہے۔

فرض کیجئے۔ آپ ملازمت کے سلسلے میں کسی انٹرویو میں جانے والے ہیں۔ ایسی صورت میں اپنی ای ایس پی کی صلاحیت کیسے استعمال کریں گے؟

- آپ کو شاید انٹرویو لینے والے کی شخصیت اور صورت شکل کا بالکل علم نہ ہوگا لیکن آپ بیٹھ کر اس کی ایک فرضی شخصیت کا تصور اپنے ذہن میں پیدا کیجئے اسے بڑے غور سے دیکھتے رہئے۔ اس کی شخصیت کی خصوصیات، عادات و اطوار کا تصور کیجئے۔ وہ خوش مزاج ہے یا سخت گیر؟ اسی طرح اس کی ایک فرضی شخصیت ذہن میں ابھرے گی۔ تصور کیجئے کہ آپ اس کے سامنے بیٹھے ہیں۔ اب اس کے ذہن سے رابطہ قائم کیجئے اور اسے ٹیلی پیتھی کے پیغام دینا شروع کر دیں۔ اسے

Marfat.com

رہا ہے اور حلق کی حالت کس قدر خراب ہو رہی ہے۔

- اب تنہائی میں بیٹھ جائیے۔ جس طرح کوئی کسی انسان کو سمجھاتا ہے بالکل اسی طرح اپنے جسم کو مخاطب کر کے سمجھائیے۔ اور اپنے ذہن سے کہیے کہ وہ تمباکو نوشی کی خواہش کو نہ پیدا ہونے دے۔ آپ کا ذہن اس سلسلے میں ایک مؤثر عامل کا کام کر سکتا ہے اور یہ آپ کی تمباکو نوشی کی خواہش کو مار سکتا ہے۔
- تصور کیجئے کہ اس سلسلے میں آپ کے ذہن اور جسم کے درمیان کشمکش جاری ہے۔ ذہن بار بار تحکمانہ انداز میں جسم کو منع کر رہا ہے۔ خبردار! جو اب تمباکو کو ہاتھ لگایا۔ تنہائی میں بار بار اپنی زبان سے یہ حکم دہرائیے اور پھر اپنے جسم کو اس پر عمل کے لیے مجبور کیجئے۔ یہ بڑی کے کا ایک مؤثر طریقہ ہے جس میں جسم اپنے ذہن کے ہر حکم کی تعمیل کرتا ہے۔ اس سے آپ کے جسم کی کیمیاوی حالت تبدیل ہوتی ہے اور ارادی اور غیر ارادی افعال ذہن کے حکم کی تعمیل پر مجبور ہو جاتے ہیں۔
- اپنی اس کوشش کو راز میں رکھیے تاوقتیکہ آپ اس میں بالکل کامیاب نہ ہو جائیں۔

ڈیوڈ ہوئے کا یہ طریقہ کار بلاشبہ مؤثر ثابت ہوگا۔ اس سلسلے میں مجھے ان کی آخری ہدایت سے اختلاف ہے۔ میں نے تین ۳ سال کی مسلسل تمباکو نوشی کو یکسر ترک کر دیا اور پھر آج تک سگریٹ کو ہاتھ نہیں لگایا۔ لیکن اس کا نفسیاتی طریقہ کار یہ ہے کہ جس عادت کو ترک کیا جائے۔ اس کا ذکر

Marfat.com

تمباکو نوشی

ترک کیجئے

کسی بھی عادت کو ترک کرنے صرف ایک طریقہ ہے۔ اٹل فیصلہ کیجئے اور بس ترک کر دیجئے۔

اس فیصلے کو مستحکم بنانے کے لیے ٹیلی پیتھی کی ادراکی قوت کا استعمال مددگار ثابت ہوگا۔ آیئے ہم دیکھیں کہ اس میں ذہن کی قوت کتنی مؤثر ثابت ہو سکتی ہے۔

- پہلے اپنے ذہن میں ایک تاریخ کا تعین کیجئے کہ اس دن سے آپ تمباکو نوشی ترک کر دیں گے۔ کسی کو بتلائیے نہیں بس ذہن میں اس کو قطعی طور پر مقرر کر لیجیے۔
- اس کے بعد یہ بات اچھی طرح سمجھنے اور ذہن نشین کرنے کی کوشش کیجئے کہ تمباکو کس قدر نقصان دہ اور مضر صحت ہے۔ یہ ایسا زہر ہے جو آپ کی رگ رگ میں سرایت کر کے صحت کو کھوکھلا کر دیتا ہے۔ ذہن میں اس کے خطرناک اثرات کا تصور کیجیے۔ تصور کیجئے کہ آپ کے پھیپھڑے کس قدر سیاہ ہو گئے ہیں۔ دل پر کس قدر شدید دباؤ پڑ

Marfat.com

میرے جسم کا وزن کم ہو رہا ہے۔"

- اس کے بعد بھوک پر قابو پانے کا مسئلہ آتا ہے۔ بتدریج کم کھانے کی مشق شروع کر دیجئے۔ جب آپ سابقہ معمول کے مطابق نہیں کھائیں گے تو بھوک اور زیادہ بڑھے گی۔ دراصل یہ احساس کہ میں کم کھا رہا ہوں زیادہ کھانے کی خواہش کو ہوا دیتی ہے۔ اس پر قابو پانا بہت ضروری ہے۔ اس لیے روزانہ کے لیے ایک مقدار مقرر کر لیجئے۔ اس سے زیادہ ہرگز نہ کھائیے۔ جب شدت کے ساتھ اور زیادہ کھانے کی خواہش محسوس ہو تو اپنے پیٹ کو مخاطب کر کے کہئے "بس اس سے زیادہ کچھ نہیں ملے گا اس لیے خاموش رہو۔ بظاہر یہ سب مذاق محسوس ہوتا ہے لیکن آپ یہ مشق جاری رکھیے۔ تب یہ اندازہ ہوگا کہ اس کا کتنا اثر ہوتا ہے۔
- روزانہ کسی ورزش یا کھیل کو اپنا معمول بنا لیجئے اور اس کی ابتدا سے پہلے پھر ابتدائی مشق کے جملے دہرانا نہ بھولیے گا۔
- جب تک آپ مطلوبہ وزن قائم نہ کر لیں کسی کو نہ بتلائیے کہ آپ کوئی مشق کر رہے ہیں۔ کسی کو بتلانے سے ایسی بحث کے دروازے کھلتے ہیں جو پی کے اثر کو زائل یا آپ کے اعتماد کو کمزور کر سکتے ہیں۔
- روزانہ اپنا وزن کرنا نہ بھولیے اور اگر وزن زیادہ تیزی سے کم ہونے لگے تو مشق چند روز کے لیے موقوف کر دیجئے۔ ہفتے میں ایک یا دو پونڈ سے زیادہ وزن کم نہ ہونا چاہیئے۔

Marfat.com

ترک کر دینا چاہیئے۔ ڈاکٹر آپ کی صحت اور جسمانی حالت کے لحاظ سے اس سلسلے میں مناسب مشورہ دے گا۔

- اس کے بعد ہر روز اپنے کمرے میں تنہا ہو کر آئینے کے سامنے کھڑے ہو جائیے۔ تمام کپڑے (انڈرویر کے علاوہ) اتار دیجئے۔ سرتاپیر اپنے جسم کا جائزہ لیجئے۔ اپنے سراپا کو محبت اور ستائش کے ساتھ دیکھئے پھر پورے یقین اور اعتماد کے ساتھ اپنے کو بلند آواز میں کہیئے" میں پوری قوتِ ارادی کے ساتھ اپنا وزن کم کر رہا ہوں۔" اس جملے کو بار بار دہرایئے۔
- ایسی جتنی کتابیں مل سکیں خرید لیجئے جن میں غذا کے ذریعے وزن کم کرنے کے طریقے بتلائے گئے ہیں۔ ان کو سامنے رکھ کر ایسی غذاؤں کی ایک ہفتہ وار فہرست تیار کر لیجئے جو ڈاکٹر کے مشورے کے مطابق آپ کھا سکتے ہیں اور پھر ہر روز ان میں سے ایک پسندیدہ ڈش تیار کر کے کھایئے۔ [1]
- اس کے بعد پھر آئینے کے سامنے جایئے، اپنے جسم کو دیکھئے، محبت کے ساتھ۔ یاد رکھیئے۔ آپ کا اپنا جسم ہے، اس کی صحت اور اس کے حسن سے آپ کی شخصیت دلکش اور دلفریب بنتی ہے۔ اگر آپ اس سے محبت نہ کریں گے تو اس میں حسن اور توازن کیسے آئے گا اور اسے خوبصورت بنانے کے لیے وزن گھٹانا بہت ضروری ہے۔ اس احساس کے ساتھ پھر وہ جملے دہرایئے: میں اپنا وزن کم کر رہا ہوں۔

---

[1] ہمارے ادارے کی کتاب "مٹاپا اور اس کا سدباب" کا مطالعہ کریں۔

Marfat.com

کریں کہ وہ مکمل طور پر شفایاب ہوگئی۔

اس روحانی طریقہ علاج میں کامیابی کے بعد دو یا تین باتیں ضروری ہ
معالج کو خود اپنی ذات پر کامل یقین اور بھروسہ ہو اور مریض کو اس پر مکمل اعتقاد

وزن کم کرنے اور سگریٹ نوشی ترک کرنے کا طریقہ

ہم نے جہاں تک ڈیوڈ ہوئے کے اشراقی طریقہ کار (TELEPATHIC TECHNIQUE) کا مطالعہ کیا ہے۔ یہ اندازہ ہوتا ہے۔ ہپناٹک القا (HYPNOTIC SUGGESTION) کی طرح اس میں بھی ذہن کو ارادے کا تابع بنانے کا طریقہ استعمال ہوتا ہے۔ یہ بات بہرنوع سامنے آتی ہے کہ انسا اپنی ذہنی قوت ارادی سے کام لے تو ہر کمزوری پر قابو پا سکتا ہے۔

ہوئے نے وزن کم کرنے کا تجربہ پہلے اپنی ذات پر کیا۔ فربہ اندام ڈیوڈ ہوئے کا وزن تین سو اکیاون پونڈ تھا جو غیر معمولی شمار ہوگا ۱۹۷۰ء میں اس نے ڈاکٹر بریڈفورڈ سے مشورہ کیا۔ تو انہوں نے وزن فوری طور پر کم کرنے کی سختی سے ہدایت کی۔ ہوئے نے اپنی قوت ادراک کے ذریعے صرف گیارہ ماہ میں اپنا وزن گھٹا کر دو سو اڑتیس پونڈ کر لیا۔ جب اس سے پوچھا گیا تو اس نے بتلایا کہ اس نے پی کے PK کے اصول پر عمل کیا اور اپنے وزن کو گھٹانے میں کامیاب ہوگیا۔ اس کا طریقہ بہت آسان ہے۔

• پہلے اپنے ڈاکٹر سے یہ مشورہ کرکے یہ معلوم کر لیجئے کہ روزانہ کس قسم کی غذا استعمال کرنی چاہیئے اور کون سی توانائیاں بھری غذا کا استعمال

Marfat.com

ہیں اور ان کو ذہنی رابطے کے ذریعے صحت یابی کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے اس نے ذاتی مثال دیتے ہوئے بتلایا کہ مجھے جب سر درد کی شکایت ہوتی تو میں اپنے جسم کے کسی حصے کو پکڑ کر یہ کہتا: "میں اپنے جسم کی توانائیوں کو حکم دیتا ہوں کہ وہ اس درد کو دور کر دیں۔" ممکن ہے کہ آپ کو ہنسی آئے لیکن حقیقت یہ ہے کہ میرا درد سر دور ہو جاتا ہے۔

طریقۂ علاج

ایک اور شخص کو جوڑوں کے درد کی شکایت تھی۔ ڈیوڈ ہوے نے اس سے کہا کہ وہ باری باری اپنی ایک انگلی کو پکڑے اور مکمل توجہ کے ساتھ اپنے جسم کو یہ ہدایت دے کہ وہ اپنی شفایاب توانائیوں سے انگلی کے درد کو دور کر دے۔ اس طرح وہ ہر انگلی کو پکڑ کر یہ ہدایت دیتا ہے اور اس وقت تک یہ عمل جاری رکھے جب تک کہ درد واقعی دور نہ ہو جائے۔ اس شخص کا کہنا ہے کہ تین دن بعد اس کے جوڑوں کا درد اس طرح غائب ہو گیا کہ وہ خود اور اس کا ڈاکٹر حیران رہ گئے۔

ایک عورت کے چہرے اور گردن پر سرخ باد ہو گئے تھے۔ ڈیوڈ نے اس کو ہدایت کی کہ وہ دونوں ہاتھوں سے اپنا چہرہ آہستہ سے ڈھانپ لے اور پھر پوری توجہ اور انہماک کے ساتھ اپنے جسم کی شفایابی کی قوتوں کو بہ آواز بلند حکم دے: "میرے چہرے کو سرخ باد سے پاک کر دو۔" اس عمل کو وہ جتنی بار ممکن ہو دہراتی رہے۔ تاوقتیکہ بالکل شفا نہ ہو جائے۔ آپ شاید مشکل سے یقین

Marfat.com

بات ہے کہ ان کی علامات جسمانی ہوں، سرخ باد، ٹیومر، پھوڑے، اینٹھن
یا تشنج، سر کا درد، روانی خون، فالج، بینائی کا ضائع ہونا یا زبان بند ہو جانا
یہ ساری بیماریاں اکثر بلا کسی جسمانی سبب کے ہو جاتی ہیں۔ اور ان کا
سبب نفسیاتی ہوتا ہے۔ ماہرین نفسیات نے اس بارے میں گہری تحقیق کی
ہے اور وہ ان امراض کا علاج تحلیل نفسی کے ذریعے کرتے ہیں۔

روحانی علاج بھی دراصل ایک نفسیاتی طریقہ ہے جو ذہنی اور
نفسیاتی بیماریوں کو حیرت انگیز طور پر دور کر سکتا ہے۔ اس شفا بخش قوت کا
تعلق دراصل انسان کے ذہنی اعتقاد سے ہے۔ روحانی معالج دراصل اپنے
حسی ادراک کے ذریعے ٹیلی پیتھی رابطہ سے مریض کی اس قوت کو بحال اور تیز کرتا ہے
اور اس بات کا کامل یقین کہ "مجھے شفا ہو گئی" تکلیف کو دور کر دیتا ہے۔

اس بات کی اب تصدیق ہو چکی ہے کہ پیٹ کا السر (ULCER) عموماً
نفسیاتی نوعیت کے ہوتے ہیں۔ ستر پچھتر سال قبل فرائیڈ نے پہلی بار یہ انکشاف
کر کے اس حقیقت کا پتہ چلایا تھا کہ جذباتی دباؤ اور ہیجان عموماً السر کی پیدائش
کا سبب ہوتا ہے۔ اس کے بعد مسلسل تحقیق نے یہ بات پایۂ ثبوت کو پہنچا دی
اور اس بات پر مسلسل یہ تحقیق جاری ہے کہ ذہن پر پڑنے والا جذباتی دباؤ کتنی
اور کس طرح جسمانی بیماریوں کو جنم دیتا ہے۔

ڈیوڈ ہوٹے کا کہنا ہے کہ جسم ایک ایسی فیکٹری ہے جو خود شفایاب
مادہ پیدا کرتا ہے۔ ہمارے جسم کے غدود ایڈرنیلین (ADRENALIN) یا کلوری
رطوبت اور کارٹیسون (CORTISONE) جیسی طاقت ور رطوبت پیدا کرتے

Marfat.com

پوہارچ کا طریقہ کار

اینڈریجا پوہارچ (ANDRIJA PUHARICH) نے ٹیلی پیتھی کے
پر بیش قیمت تحقیق کی ہے۔ اپنی تازہ تحقیقی تصنیف "ٹیلی پیتھی سے آگے"
(BEYOND TELEPATHY) میں انہوں نے اس پر جدید تحقیق کا بہترین حاصل
پیش کیا ہے۔ ہم ان کے گراں قدر تحقیقی مضامین میں اجاگر کیے جانے والے اہم پہلو
گزشتہ صفحات میں پیش کر چکے ہیں۔ ٹیلی پیتھی کی عملی تکنیک سے متعلق ان کی ہدایات
بھی آپ کی رہنمائی کے لیے یہاں پیش کر رہے ہیں۔

۱۔ عامل اور معمول دونوں کو شعوری طور پر یہ خیال رہنا چاہیے کہ ان کی تمام تر توجہ ایک دوسرے کے ذہن پر مرکوز ہے کسی اور چیز پر نہیں۔

۲۔ دونوں کے مابین ایک مشترک رابطہ موجود رہتا ہے۔ عامل جو عکس نشر کر رہا ہے۔ اس کی تصویر یا علامتی نشان کو نگاہوں کے سامنے رکھ کر اس کی ایک ایک تفصیل پر توجہ مرکوز کرنا چاہیے۔ تاکہ وہ مکمل طور پر ذہن میں نقش ہو جائے اور پھر معمول کے ذہن سے رابطہ کر کے یہ نقش اس کے ذہن میں منتقل کر دینا چاہیے۔

۳۔ معمول کا ذہن بالکل خالی (BLANK) ہونا چاہیے۔ اس میں کسی بھی

Marfat.com

فس کی تصویر یا علامتی نشان کا شعوری یا غیر شعوری تصور نہیں ہونا چاہیے ورنہ ٹیلی پیتھی کے اشاروں (SIGNALS) میں خلل پڑنے کا اندیشہ رہتا ہے۔ اور یہ رخنہ اندازی صحیح عکس کی وصولی کو دشوار بنا دے گی۔

سیل لیک کا طریقہ کار

ٹیلی پیتھی کی ایک اور ماہر سیل لیک کی بتلائی ہوئی تکنیک کا مطالعہ بھی اس باب کی تکمیل کے لیے ضروری ہو گا۔ سیل لیک نے اپنی کتاب ٹیلی پیتھی میں عامل اور معمول کے ذہنی رابطہ کا تجزیہ کرتے ہوئے لکھا ہے کہ :

خیالات کا نشریہ

خیالات کے دو پہلو ہوتے ہیں۔ مرتعش لہروں (VIBRATION) کو بھیجنا اور پھر ان کا خیالات کی شکل اختیار کرنا۔ پہلے کی شکل بالکل ریڈیائی لہروں کی سی ہوتی ہے۔ جس طرح ریڈیو اسٹیشن سے نشر ہونے والی آواز برقی پہیج (ELECTRICAL IMPULSES) میں تبدیل ہو کر لہروں کی شکل میں فضا کے اندر پھیل جاتی ہے۔ بالکل اسی طرح عامل جن خیالات کی ترسیل کرتا ہے۔ وہ برقی لہروں کی شکل میں پھیل جاتے ہیں۔ اور پھر جس طرح ریڈیو سیٹ ان لہروں کو دوبارہ آواز میں منتقل کر کے نشر کرتا ہے۔ اسی طرح معمول کا ذہن ریڈیو سیٹ کا کام کرتا ہے اور جیسے ہی عامل کے خیالات معمول کی ذہنی طول امواج WAVE LENGTH سے رابطہ قائم کرتے ہیں۔ یہ لہریں اس کے ذہن میں جا کر آواز، تصویر، اشارہ،

Marfat.com

میں تبدیل ہو جاتی ہیں۔ اس طرح ایک بار پھر ہم اس نظریے کی تائید کر رہے ہیں کہ ٹیلی پیتھی دو ذہنوں کے رابطہ کا نام ہے جن میں سے ایک ترسیل کا کام کرتا ہے دوسرا وصولی کا اور جس طرح وائرلیس برقی لہروں کے ذریعے آوازوں کو نشر اور موصول کرتا ہے ویسے ہی عامل اور معمول کے ذہن کی لہریں یہ فعل انجام دیتی ہیں۔

اب یہ بات بالکل واضح ہو گئی ہے کہ ٹیلی پیتھی میں عامل اور معمول کس طرح ذہنی رابطہ کر کے ایک دوسرے کے خیالات کو پڑھ لیتے ہیں۔ اب آیئے اس عملی تجربے کی تیکنیک پر غور کریں۔

ممکن ہے دیگر ماہرین اس طریقہ کار سے اتفاق نہ کریں لیکن سبل ریک کہتی ہیں کہ نشانی (TOKEN) کا استعمال بڑا موثر ثابت ہوتا ہے۔

عامل اور معمول کو چاہیئے کہ وہ ایک دوسرے کے درمیان کسی بھی ذاتی چیز کا بطور نشانی تبادلہ کر لیں۔ اور جب ٹیلی پیتھی کی عملی مشق شروع کریں تو اس نشانی کو یا تو اپنی مٹھی میں دبائے رکھیں یا پیشانی سے لگائے رہیں۔ بہتر یہ ہوتا ہے کہ اسے ہاتھ کے بجائے پیشانی سے لگائے رہیں۔ کیونکہ یہ حصہ دماغ سے زیادہ قریب ہوتا ہے اور اس طرح عامل اور معمول کے مابین زیادہ قربت کا تعلق کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ ٹیلی پیتھی کے کامیاب عملی تجربے کے لیے قربت کا احساس بڑی اہمیت رکھتا ہے اور سبل ریک کا یہ طریقہ کار اسی ضرورت کو پورا کرتا ہے۔

پیغام رسانی کی ابتدا

جب عامل اور معمول ٹیلی پیتھی کے عمل پیغام رسانی کے لیے تیار ہو جائیں تو خواہ وہ آپ

Marfat.com

ہی کمرے میں ہوں یا علیحدہ کمروں میں دونوں کے پاس ایک مددگار ہو۔ جو تجربے کے نتائج کو نوٹ کرتا جائے۔ اس کا کام صرف نتائج کی تحریر کرتے رہنا ہے کیونکہ ایسے واقعات بھی ہوئے ہیں جب معمول نے اپنے مددگار کے خیالات سے رابطہ پیدا کر لیا۔ اس لیے مددگار کو احتیاط رکھنا چاہیے۔ اب عامل کو پہلے بتلائی ہوئی مشق کے ذریعے جسم کو آرام اور سکون کی حالت میں لے آنا چاہیے۔

Marfat.com

Marfat.com

قومی ترانہ

پاک سر زمین شاد باد کِشورِ حسین شاد باد
تُو نشانِ عزمِ عالی شان ارضِ پاکستان
مرکزِ یقین شاد باد

پاک سر زمین کا نظام قوّتِ اخوّتِ عوام
قوم، مُلک، سلطنت پائندہ تابندہ باد
شاد باد منزلِ مُراد

پرچمِ ستارہ و ہلال رہبرِ ترقی [illegible]
ترجمانِ ماضی شانِ حال جانِ اِسـ[illegible]
سایۂ خُدائے ذوالجلال

Marfat.com